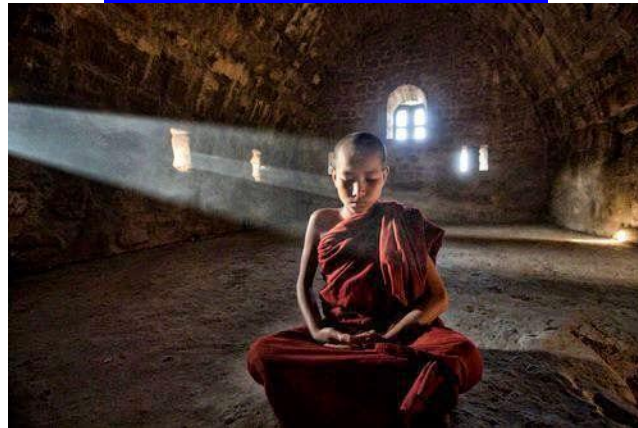


MEDITASI. [Tampilkan semua posting](#)

Selasa, 17 Juni 2014

MARILAH BERMEDITASI



Oleh: *Sri Pannavaro Mahathera*

Sebab Penderitaan

Para ibu, bapak dan saudara-saudara, Saya akan berbicara dengan topik yang lebih mendalam tidak hanya dasar. Mendengarkan Ajaran Buddha agak berbeda dengan mendengarkan uraian-uraian lain, tetapi mendengarkan Ajaran Buddha, uraian-uraian Agama Buddha yang disebut Dhamma sebetulnya tidak begitu mendengar lalu mengerti secara intelektual dalam bahasa Jawa secara nalar. Tetapi mendengarkan uraian Dhamma itu seperti mendengar, kemudian merefleksikan ke dalam. Dalam bahasa yang mudah merefleksikan itu mencocokkan dengan kehidupannya sendiri yang dialami sendiri. Sehingga saya sering mengatakan mendengarkan uraian Dhamma atau uraian ajaran Buddha Gautama itu guru agung seperti bercermin.

Kalau ibu atau saudari ulang tahun, ulang tahun perkawinan ada kenalan yang baik sekali yang dulu pernah mendapatkan jasa, pernah ditolong datang memberikan kado gelang tretes (berlian) betulan bukan imitasi. Pertanyaan saya adalah bagaimana reaksi ibu atau saudari,

Senang Apa tidak senang?

Senang....

Tidak usah di pikir karena itu saya mengatakan jangan mikir, karena kalo mikir malah nanti jawabannya itu nanti tidak tulus. Orang pintar biasanya... Senang apa tidak ya???

Itu kalo wanita, kalo pria mungkin mendapatkan hadiah jam dari Swiss. Kalo anda mendapatkan kado jam dari Swiss asli, apalagi yang memberikan teman baik yang bisa dipercaya.

Bapak atau saudara senang apa tidak senang?

Senang....

Ibu, bapak dan saudara

Pertanyaan saya adalah kalo gelang tretes itu datang di sini, kalo jam dari swiss itu datang di sini. Menjadi hadiah saudara.

Saudara senang apa tidak senang?

Senang bhante...

Dimana letaknya senang itu?

Di sini....? (sambil menunjukan dada / hati)

Apa di sini? (sambil menunjukan gelang atau jam)

Dimana yang merasakan senang itu?

Di sini (sambil menunjukan dada / hati)

Gelang dan jam adalah benda mati. Meskipun gelang mahal bertabur berlian dan Jam mahal. Di kedua benda itu tidak ada senang.

Di dalam bahasa yang kasar: Loh yang merasakan senang di sini koq (sambil menunjukan dada/ hati) yang senangnya di sini... bukan di situ (di gelang atau jam).

Suatu ketika kondangan lalu gelangnyanya dipakai, tetapi karena sesuatu hal waktu pulang berliannya itu copot beberapa butir. Dilihat bolong (berlubang), entah kecantol tas (tersangkut), entah kecantol pakaian (tersangkut pakaian). Atau jam swiss yang mahal itu jatuh... kepijek (terinjak) pecah.

Kalo mata berliannya itu hilang, jamnya itu pecah, riek (hancur).

Ibu, bapak bagaimana reaksinya?

Senang apa tidak senang?

Tidak senang bhante...

Dimana letaknya tidak senang itu?

Letaknya tidak senang itu di jam yang riek (hancur) / gelang yang berlubang berliannya atau di sini (sambil menunjuk dada/hati)?

Jawabannya: Di sini (sambil menunjuk dada/hati).

Oleh karena itulah menurut guru Agung Buddha Gautama, yang membuat kita senang atau tidak senang, yang membuat kita menderita, yang membuat kita susah. Semuanya itu muncul di dalam dan dari dalam diri kita ini! Tidak ada sangkut pautnya yang ada di luar!

Karena kalo kita susah, sedih di sini (sambil menunjuk dada/hati).

Kalo kita senang, gembira juga di sini (sambil menunjuk dada/hati).
Tidak di luar....!!!!

Tetapi kalo ibu bapak ada yang kritis, bisa bilang. Ya bhante sedih di sini (sambil menunjuk dada/hati), gembira juga di sini (sambil menunjuk dada/hati). Tapi jalarannya kan di luar bhante. Kalo saya tidak mendapat gelang tretes (berlian)/jam, kita kan tidak bisa ujug-ujug (tiba-tiba) senang. Karena gelang tretes saya senang, karena jamnya rusak saya menderita.

Jalarannya kan yang di luar juga bhante.... tidak hanya di dalam (sambil menunjuk dada/hati).

Betul? Ibu, bapak dan saudara?

Kelihatannya betul.... tapi tidak betul.

Apa betul kalo ada gelang tretes, ada jam datang lalu kita menjadi senang?

Iya bhante... kalo gak ada gelang atau jam, mana bisa kita menjadi senang.

Iya kalo gelang atau jam itu datang ke pak Budi, kalo gelang atau jam itu datang ke pak Joni...

Pak Budi senang tidak?

Tidak senang...

Loh mengapa tidak senang?

Jamnya ke sana (sambil menunjukkan ke Pak Joni), bukan ke sini (sambil menunjukkan ke Pak Budi).

Katanya kalo ada jam atau gelang tretes senang....

Ini ada jam ada gelang tretes tapi pergi ke sana, tidak ke sini. (pergi ke orang lain tidak ke saya).

Saya senang atau tidak?

Tidak...

Kenapa gak senang bhante? Karena gelang dan jamnya ke situ koq bukan ke sini.

Kenapa dia susah, sedih?

Gelangnya hilang bhante... tidak hanya berliannya yang copot tapi hilang. Lupa naruh entah kemana. Pembantu entah siapa ambil.

Jadi yang membuat dia menderita itu apa?

Yang membuat dia menderita itu ya.. gelangnya yang hilang atau jamnya yang riek (hancur) terinjak.

Apa betul???

Kalo yang hancur itu, yang hilang itu gelangnya atau jamnya orang lain saya tidak menderita...

Jadi ibu bapak dan saudara, apa sebab yang membuat menderita ini?

Yang membuat menderita itu adalah jam-KU, gelang-KU. Itulah yang membuat menderita. AKU...

Karena kalau jamnya dia, gelangnya dia... aku tidak menderita.

Kalo jamnya atau gelang anaknya, dia ikut menderita

Kalo jamnya atau gelangya temannya, dia sedikit menderita.

Kalo jamnya atau gelangya orang lain yang kita tidak kenal... Oh.... sama sekali tidak menderita!

Mengapa?

Karena bukan jam-KU, bukan gelang-KU, bukan jamnya anak-KU, bukan gelangya anak-KU. Gelang dan jamnya milik orang lain, Aku tidak kenal.... maka tidak menderita.

Berhati-hatilah dengan AKU ibu, bapak dan saudara.

Itu yang membuat kita menderita.....

Mengapa bisa menderita bhante?

Karena terlalu lengketnya, terlalu senangnya, terlalu besarnya AKUnya.... maka dia menderita.

Berharga, mahal, milyaran

Tetapi barang yang sama yang berharga, mahal, milyaran

Kalo ini rusak tetapi bukan milik-KU..... AKU tidak apa-apa.... tenang .. tentram.

Jadi sang AKU-lah

Apa yang saya sampaikan ini adalah The Fact of Life..., The Truth..., Kesunyataan Hidup.

Saudara tidak perlu mendengar uraian saya, lalu meng-iya-kan, tetapi saudara bisa mencocokkan apa yang saudara pernah alami ibu, bapak sekalian dalam kehidupan sehari-hari.

Benar... Tidak???

Ibu, bapak dan saudara jangan sepelekan AKU.

Ada orang mengatakan.. Ah... bhante.. AKU kan bukan kejahatan toh.., paling kalo AKU-nya besar itu hanya akan dikatakan: Orang koq Sombong-Sombing banget.....!!! Arogan....

Paling kan hanya dikatakan begitu... kan bhante...

Kalo ada upacara pasti ingin minta duduk di depan...

Kalo suatu ketika yang terima tamu tidak mengerti lalu didudukkan di belakang sana...

AKU di suruh duduk di belakang sana???

AKU ini ... jasaku ini tidak dihargai.. Itu orang tidak tahu AKU ini siapa???

Saya pernah diberitahu seorang bhikkhu, Oh... dia bukan pemimpin bhante...

Kalo orang seperti itu adalah pemuka bukan pemimpin.

Koq bisa???

Dia ingin duduk di muka.. kelihatan di muka..

Oh beda ya.. pemuka sama pemimpin...

Oh ya... beda bhante... (joke)

Jangan Meremehkan ke-AKU-an ibu, bapak dan saudara...

Ke-AKU-an punya anak... Anaknya ke-AKU-an adalah:

Kalo dia senang..

AKU ingin senang lagi.. AKU ingin senang terus.. AKU ingin senang yang lebih banyak..

*KESERAKAHAN..... (Anaknya ke-AKU-an itu keserakahan).

Kalo dia untung..

AKU ingin untung terus.. AKU gak mau rugi.. tidak ada pedagang yang mau rugi.

AKU ingin sukses terus..

AKU ingin sehat terus..

Kalo sudah tua, AKU ingin tua terus.. Loh koq bisa bhante? Siapa yang ingin mati? Kalo sudah terlanjur tua kan, AKU ingin tua terus..

(Itu KESERAKAHAN)

dan

Kalo tidak senang..

**KEBENCIAN muncul pada saat keserakahan tidak mendapatkan pemenuhan.

Tetapi kalo kesenangannya mendapatkan pemenuhan... Oh.. KESERAKAHAN-nya membara-bara.

(Joke)

Saya pernah bertemu dengan seorang pejabat. Dia ingin mencalonkan dirinya lagi, dia ingin menjabat lagi.

Pak... apa bapak menjabat itu enak toh?

Ya... bhante enaknya cuma 10%..

Oh.... begitu. Loh yang 90% pak?

Yang 90% enak banget.... bhante... (Peserta Dhamma Class meledak tertawa).

Oh makanya kepingin lagi menjabat. Saya pikir enaknya hanya 10%.... yang 90% tidak enak...

Ternyata yang 10% enak.. dan yang 90% enak banget...

Nanti kalo gagal bagaimana?

Kalo gagal dia bisa kecewa... Jengkel... Bisa-bisa marah.

Tidak senang pada yang maju... Tidak senang pada yang berhasil..

Itu anaknya KEBENCIAN...

Jadi sang AKU punya anak KEBENCIAN dan KEBENCIAN punya anak "SENANG MELIHAT ORANG LAIN GAGAL / MEMBALAS DENDAM"

Anaknya KESERAKAHAN apa? Anakanya KESERAKAHAN "IRI HATI / TIDAK SENANG MELIHAT ORANG LAIN SUKSES"

Itu semua adalah keturunan AKU.

Sang AKU mempunyai anak ingin... ingin.. ingin... lagi.. lagi.. lagi.. (KESERAKAHAN), terhalang marah maka kebencian muncul.. kekejian muncul.. kejahatan muncul.

Semuanya lahir dari sang AKU. Sang AKU mempunyai anak.. beranak – pinak.. (berkembang biak) melahirkan kejahatan-kejahatan.

Ibu, bapak dan saudara.... ibu bapak bisa memahami ya.. yang saya uraikan..

Sang AKU sangat berbahaya dan sebab penderitaan itu adalah sang AKU.

Tidak ada sangkut pautnya dengan yang di luar sama sekali!!!

Apapun yang di luar terjadi jungkir-terbalik, kalo sang pikiran (AKU-nya) terkendali... anda tidak perlu menderita.

Bhante saya mendengar penderitaan itu.. terjadi karena karma-karma buruk berbuah. Dulu kita melakukan / berbuat yang buruk-buruk.. melakukan karma buruk.. lalu berbuah.. buahnya karma buruk katanya penderitaan. Buah karma baik katanya kebahagiaan.

Jadi penderitaan itu bukan akibat dari perbuatan yang buruk / akibat karma yang buruk bhante?

BUKAN.... saudara...

Saudara yang sudah menjadi umat Buddha sudah lama, pernah mendengar toh..?

Empat Kesunyataan Mulia:

1. *Ada Dukha*

2. *Apakah Sebabnya Dukha?*

Apakah sebabnya dukha di sebut akibat karma buruk berbuah maka membuat kita menderita (Dukha). TIDAK.... Sebabnya dukha adalah Tanha. Apakah Tanha itu? KEINGINAN yang luar biasa. Darimana datangnya Tanha.. sang AKU. Sang AKU ingin lagi.. ingin lagi.. ingin lagi... Kalo tidak senang ingin menghancurkan.. ingin menyingkirkan terus.. terus.. terus.. sampai tidak

menghalangi AKU lagi.

Jadi bhante kalo perbuatan buruk / karma buruk kita berbuah, itu kita tidak menderita?

Terserah saudara.. saudara mau menderita atau tidak menderita!!!

Jadi kalo karma buruk kita berbuah, apa kita mesti menderita bhante?

TIDAK... Tergantung pada kita. Pada yang di dalam ini... mau menderita atau tidak... tergantung yang di dalam. Tidak tergantung akibat yang muncul.

Dari cerita ini lagi... ibu bapak bisa melihat. Tidak ada hubungannya kesusahan, ketegangan, penderitaan itu dengan yang di luar ini. Tidak ada sangkut pautnya!!!
Susah, menderita, sengsara itu karena ” KITA SENDIRI SEPENUH-PENUHNYA ”

Karena apa bhante?

Karena sang AKU kita biarkan....

Jangan main-main dengan sang AKU.. bukan masalah persoalan sombong-sombing saja.

Berbahaya.. ia menjadi biang penderitaa

Hubungan Pikiran, Perasaan dan Jasmani

Saya mau ke paragraph/chapter kedua, Tapi paragraph kedua ini ada hubungannya dengan paragraph pertama.

Uraian yang pertama tadi harus diingat!!!

Saudara.. Kalo saudara punya anak di Amerika, di LA atau di New York? Atau di Jerman, saya tidak ingin menggunakan contoh Amerika. Sebab nanti kalo pas ada yang punya anak di Amerika, nanti jangan-jangan bhante ini meramal.

Malam-malam anda mendapatkan telepon.

Pak... Bu... setengah jam yang lalu anak bapak masuk ICU, tabrakan, gak sadar sekarang....

Selama anda mencari / mengurus visa, pasport, mencari karcis, naik pesawat 20 jam... 22 jam...

Bagaimana pikiran kita ini sebagai orang tua?

Was-was.. gelisah.. khawatir.. berkembang biak (di pikiran).

Kalo ibu mendengar, bapak mendengar anak ditabrak (kecelakaan), koma, masuk ICU...
Jauh....

Timbul gelisah khawatir...

Iki mengko kepiye.... sopo sing nulung (ini nanti bagaimana.. siapa yang menolong), bisa sembuh tidak, yang nokoke Pien Zehuang sopo iki engko (yang beliin Pien Zehuang siapa ini nanti).

Pertanyaan saya...

Ibu bapak senang apa susah?

Susah.... (gak usah mikir-mikir itu jawabannya), siapa yang senang anaknya di ICU....

Pikiran itu ibu bapak.. Sangat cepat dan sangat kuat sangat mempengaruhi perasaan.... (tolong ini diingat-ingat, nanti ada contoh lagi).

Kalo perasaan ibu bapak susah, karena pikiran gelisah, membayangkan anaknya, was-was.. khawatir..

Pikiran dengan cepat mempengaruhi perasaan, perasaannya susah.

Kalo ibu susah seperti itu, apakah makan rasanya enak?

Tidak enak... Kesukaannya apa toh dia? Soto.. cepat-cepatlah beliin soto..

Sotonya datang, di lihat saja..

Lain persoalan kalo anaknya yang ada di Jepang telepon, setelah kuliah menghabiskan uang bertahun-tahun..

Mah... hari ini aku lulus. Tenan iki mah, gak ngapusi (benar ini mah gak bohong).

Nanti hasilnya saya faks....

Lalu... ibu bapak.. Aduh anakku lulus... (Pikirannya bereaksi anaknya lulus, sukses, kewajiban sebagai orang tua satu langkah selesai). Pikiran mempengaruhi perasaan...

Perasaan ibu bapak bagaimana? Senang apa tidak senang anaknya lulus?

Senang... cepat sekali itu, Pikiran mempengaruhi perasaan itu cepat sekali.

Sangat cepat dan sangat kuat....

Ini bukan hanya ajaran Buddha ibu bapak dan saudara.. Ibu bapak cocokkan sendiri pengalaman sendiri.

Berpuluh-puluh tahun... betul tidak?

Pikiran sangat berpengaruh terhadap perasaan, perasaan sangat berpengaruh terhadap jasmani.

Oh... bhante kalo begitu ya bhante.. Kalo pikiran ini bisa di-KENDALIKAN, TEGUH, KUAT. Aduh bhante bagus sekali ya....?

Memang...

Kalo pikiran kita tidak labil, tidak mudah terombang-ambing oleh berita apapun, cerita apapun... Pikiran saya bisa kuat, teguh, tenang, kan bagus kan bhante???

Bagus... sangat bagus...

Perasaan tidak mudah terpengaruh.

Kalo perasaan tidak terpengaruh... jasmani tidak terpengaruh...

Tapi bagaimana bhante? Meneguhkan pikiran... menenangkan pikiran ini bagaimana?

Sulit saudara...

Pikiran itu LICIN... LIHAY... HALUS... TIDAK BISA DIRABA.. TIDAK BISA DIDETEKSI.. BERGERAK SEENAK-ENAKNYA SENDIRI..

Lalu bagaimana bhante... bagaimana membuat pikiran ini Teguh... Kuat...

Sebab kalo pikiran tidak teguh tidak kuat... Aduh.. terombang-ambing..., perasaan kita terombang-ambing, susah-senang..., sedih-gembira..., kecewa.. lalu sedih lagi. Dan itu merusak jasmani kita, mempengaruhi jasmani kita.

Jadi pikiran itu harus dibuat kuat, teguh, tenang.. caranya bagaimana bhante?

Ibu bapak dan saudara caranya....

DIBALIK.....

Karena PIKIRAN MEMPENGARUHI PERASAAN DAN PERASAAN MEMPENGARUHI JASMANI.. maka sekarang jasmaninya ditoto (ditata / dikondisikan).

Karena kalo jasmaninya ditoto (ditata/dikondisikan), perasaan juga ikut noto (tertata/terkondisi), dan perasaan itu sudah noto (sudah tertata/terkondisi) maka pikiran menjadi tenang.

Bisa dipahami ibu bapak?

Noto (menata/mengkondisikan) jasmani bagaimana bhante???

Cara Menata Jasmani

Nah sekarang Chapter ketiga... Noto (menata/mengkondisikan) jasmani bagaimana bhante???

Apa kalo rambut sudah putih terus disemir, kalo hidung bengkok terus di... katanya sekarang ada yang ditarik-tarik.. (operasi plastik) saya tidak tahu.

Bagaimana apa jalannya juga harus pelan-pelan seperti macan kelaparan????

Tidak.....

Noto (menata/mengkondisikan) menurut pandangan Dhamma adalah "MEDITASI".

Loh bhante koq meditasi ada hubungannya dengan jasmani?

Iya.... karena yang paling gampang itu meditasi yang dihubungkan dengan jasmani.

Tidak dengan perasaan dulu atau pikiran.

Caranya bagaimana bhante?

Memperhatikan jasmaninya sendiri....

Gimana bhante? apa di ngiling-ngilingi terus...? (Apa dilihat-lihat terus..?)

(Bhante Pannavaro sambil mempraktekkan melihat-lihat tangannya sendiri).

Tidak...

Yang diperhatikan nafasnya sendiri.

Masuk.... Keluar... Masuk... Keluar..., duduk dengan tenang.

Tidak usah duduk sila.... duduk di kursi juga boleh. (Tangan rileks tidak menyangar).

Masuk... Keluar... Masuk... Keluar...

Hanya begitu bhante?

Hanya begitu saudara....

Ada doa-doa? Tidak ada.

Ada lilin dupa? Tidak ada.

Ada patung Buddha? Tidak perlu.

Baca Paritta? Tidak perlu.

Jadi hanya begitu bhante?

Ya.. Hanya begitu ibu bapak saudara.

Menenangkan jasmani, membuat kondisi jasmani kita tenang...

Kalau jasmaninya dikondisikan begitu... Jasmani akan mengkondisikan perasaan..

Perasaannya tidak muluk-muluk (tidak terombang-ambing / berguncang-guncang).

Kalau perasaannya tenang... maka pikirannyapun menjadi tenang.

Sehari berapa kali bhante?

Satu kali gak usah dua kali... lebih bagus.

Optimal bagi yang berkeluarga 1/2 jam lebih boleh...

Mulai dari 10 menit dulu... 15 menit... 20 menit dan seterusnya.

Gak sempat bhante?

Hah.... gak sempat? Makan sempat.. ke wc sempat.. tidur sempat.. mati juga nanti sempat.

Meditasi 1/2 jam sehari tidak sempat? (B. Pannavaro sambil menggeleng-gelengkan kepala).

Sangat berharga.....

Gak usah rapal, gak usah mantra, gak usah doa, gak usah nyebut Buddha atau yang lain, tidak usah bersila di kursi boleh, tidak usah ada ubo rampe (persembahan) dupa lilin.

TIDAK ADA ONGKOS SAUDARA..... Murah sekali!

Kalo saudara mau beramal berdana, harus punya modal.....

Saudara mau berdana apa?

Saya mau menyumbang makanan.

Kalau saudara gak punya makanan yang mau diberikan apa? Saudara harus punya makanan dulu.

Anda mau nyumbang obat. Anda harus punya obat dulu, baru bisa memberikan obat.

Aku mau berdana tenaga saja. Ya anda harus punya tenaga, baru bisa membantu tenaga.

Kalau anda sakit dan berbaring di rumah sakit bagaimana mau menyumbang tenaga.

Aku ingin menyumbang berdana nasehat. Anda harus punya pengetahuan baru bisa memberi nasehat.

Kalau meditasi?

ANDA TIDAK PERLU PUNYA APA-APA.....!

Jasmani akan sangat mempengaruhi perasaan.... Perasaan-perasaan akan menjadi tenang... tenang...

Yang semula senang banget.. yang semula sedih banget...

Kalo sekarang perhatian kita memperhatikan nafas...

Perasaan itu meskipun untuk sementara dia akan turun.....

Apa betul bhante jasmani itu sangat mempengaruhi perasaan?

Sangat betul saudara.....

Kalau saudara suatu ketika merasa sesak.... Aduh sesak aku.. (karena sedih ataupun marah), susah... aku...karena macam-macam masalah. Tidak ada jalan keluar, belum bisa diselesaikan.

Untuk meringankan sementara sesaknya itu bagaimana saudara?

UNJAL AMBEKAN (TARIK NAPAS)..... Rileks....

Meskipun hanya sebentar...

Itu suatu bukti kalo fisik ini ditenangkan... Emosi menjadi rileks....

Kalau perasaan terkondisi... maka pikiran akan menjadi tenang.

Nah.... Sekarang ikuti penjelasan yang lain.... Tetapi tetap ada hubungannya dengan uraiannya ini...

Tadi bhante mengatakan kalau pikiran mendapatkan reaksi, anaknya sakit.. anaknya masuk ICU.. Suaminya tidak pulang... atau anaknya lulus ujian... atau mendapatkan keuntungan yang besar.

Reaksi pikiran cepat sekali mempengaruhi perasaan.

Cepat sekali... Kuat sekali...

Perasaannya menjadi senang atau tidak senang, suka atau sedih.

Benar...

Tetapi sebaliknya...

Perasaan juga mempengaruhi pikiran..

Kalau perasaannya tenang... Pikirannya tenang.

Kalau perasaannya berkobar-kobar.. Pikirannya juga berkobar-kobar.

Saya ingin memberikan contoh-contoh...

JUSTRU PENGARUH PERASAAN ITU KUAT SEKALI TERHADAP PIKIRAN!

Apa saja gerak-gerik kita sehari-hari, yang kecil-kecil sekalipun. Apa yang mendorong?

YANG MENDORONG PERASAAN....

Sekarang sudah jam delapan seperempat, saya bicara satu jam lebih. Dan selama satu jam seperempat kira-kira... atau satu jam lebih.

Saya duduk tidak menyandar....

Apa yang dirasakan bhante?

Pegal....

Bhante senang apa tidak senang?

Tidak senang...

Perasaan tidak senang ini memerintahkan pada pikiran, Nyendero-nyendero (menyandarlah-menyandarlah). Nanti kalo waktunya tanya jawab menyandarlah.....

Waktu saya menyandar....

Apa yang timbul?

Enak... (suka)

Enak (suka) lalu memerintahkan pada pikiran....

Menyandarlah terus....

Siapa yang memerintahkan pikiran?

PERASAAN.....

Kalo umat Buddha yang sudah lama, mengerti manusia itu kan 5 Khanda toh...

1. Yang kasar namanya JASMANI

2. PERASAAN (VEDANA). Menurut pengertian Dhamma perasaan ini bisanya senang – tidak senang. Rasa asin, rasa asam itu pikiran dalam agama Buddha. Rasa malu, rasa sedih itu pikiran...

Perasaan dalam pengertian psikologis buddhist hanya SUKA atau TIDAK SUKA (Senang atau Tidak Senang), di tambah NETRAL (ya netral boleh diabaikan – Suka tidak... tidak suka juga tidak).

3. INGATAN

4, PIKIRAN (SANKARA). Yang punya rencana, cita-cita, segala macam ingat yang lalu, mau begini mau begitu. Katanya orang pikiran ini tidak terbatas, dari jaman primitif sampai sekarang lalu kemudian berkembang lagi.. batasnya tidak tahu pikiran ini.. Hebat sekali...

5. KESADARAN

JUSTRU YANG BERBAHAYA BUKAN SANKARA (PIKIRAN). YANG BERBAHAYA VEDANA (PERASAAN).

Karena perasaan itu yang menjadi provokator... Dia memprovokasi pikiran kita!

Apa saja ibu bapak boleh saja mencocokkan sendiri.

Saya lihat orang itu tadi duduknya sangat tenang.... Setelah agak lama satu jam lebih... koq dia mulai goyang-goyang (gelisah).

Kenapa?

Pikirannya menyuruh bergoyang-goyang....

Mengapa pikirannya menyuruh bergoyang-goyang...?

Karena perasaannya kalo duduk tegap terus rasanya tegang dan TIDAK SUKA, koq bhante ceramah belum berhenti-berhenti.....

Lalu perasaannya membujuk pikiran

EH PIKIRAN.... ITULOH... DUDUKNYA AGAK GOYANG-GOYANG, BIAR GAK SAKIT... BIAR ENAK...

Itu... perasaan, yang menjadi biang keladinya....

Dia yang memprovokasi, dia yang menghasut segala macam.

Kalau senang... Dia menghasut pikiran.... lagi... lagi... lagi...

Kalau tidak senang... Dia menghasut pada pikiran.... singkirkan... singkirkan... singkirkan...

Dia jalan lihat di rumah tetangganya... ada mangga bagus-bagus jatuh....

Melihat itu... perasaan langsung bereaksi... Lihat mangga... SENANG...

Lalu perasaan memerintahkan pikiran.... Ambil.... Ambil... Ambil...

Pikiran: Tapi kan kepunyaan orang, apa gak mencuri?

Kalau gak di simpan pemiliknya kamu kan tidak mencuri.... kan di situ tergeletak.... Ambilah.. ga papa.

Pikiran begitu ramai, berdebat-debat terus....

Lalu..... Ambil.....

Tapi ambil... dipukulin orang satu kampung, karena loncat pagar.

Dipukulin enak atau tidak enak? (Suka atau tidak suka?)

Tidak enak (Tidak Suka).

Suka atau Tidak Suka?

Tidak suka... wah.. sakit semua...

Suatu hari dia lihat mangga yang jatuh lagi... lebih banyak.

Sekarang perasaannya lain....

Sakit loh nanti... sakit loh nanti... dipukulin.

Ingatan akan yang sakit dan perasaan tidak suka karena di pukulin itu memerintahkan pikiran:

Jangan ambil... Jangan ambil... Jangan ambil...

Mungkin pikiran masih membantah, tapi kemarin kan banyak orang.... Sekarang kan gak ada orang...

Ya.. nanti kalau kamu sudah meloncat, trus orangnya datang nanti kamu mau lari kemana?

Ya.. nanti saya bilang. Ini nanti saya mau beresin supaya gak berantakan taruh di pojok...

Oh... Pikiran ini LIHAY sekali..... Tetapi... pemicu / penyulut api pertamanya adalah PERASAAN....

Tapi bagaimana bhante supaya perasaan tidak menjadi penghasut?

CARANYA:

JASMANI HARUS DIKONDISIKAN, KALAU JASMANI DIKONDISIKAN... MAKA PERASAAN AKAN TERKONDISI TENANG, KALAU PERASAAN TERKONDISI MENJADI TENANG.....

PROVOKATORNYA TIDAK GANAS.....

Dia tidak memprovokasi pikiran dengan seenaknya sendiri.... Karena provokatornya mulai tenang.

Bagaimana menenangkan provokator?

JASMANI HARUS DIKONDISIKAN...

LATIHAN HARUS DIMULAI DENGAN JASMANI....

MEMPERHATIKAN NAFASNYA SENDIRI.

Apa yang saya uraikan ini ibu bapak dan saudara:

INILAH DASAR AJARAN DHAMMA, tidak lebih....

Semua orang termasuk orang yang tidak sekolah sekalipun, petani sekalipun atau lebih dari itu, tidak intelektual sekalipun,

BISA MEDITASI..... Karena hanya memperhatikan nafasnya sendiri....

Itu meditasi Buddhist....

Meditasi Buddhist tidak hanya duduk diam saja....

Kalo kita sudah terbiasa meditasi seperti itu...

Waktu meditasi jalan tiba-tiba perasaan muncul, senang sekali yang luar biasa.

Kita boleh berhenti sekarang. Memperhatikan perasaan yang muncul.

Eh... ini ada perasaan yang muncul.

Tugas kita hanya memperhatikan saja...

Tidak usah mencari...

Duh.. senang ini darimana ya? Tidak usah..

Sampai nanti dia tenggelam... Senangnya nanti tidak mengganggu lagi, baru jalan lagi...

Tiba-tiba ingat karena mungkin pernah ke Jepang, ada patung Buddha besar... tidak diingat-ingat, tapi muncul dengan sendirinya..

Oh saya pernah melihat patung Buddha besar.

Kalo itu mengganggu jalannya berhenti.

Disadari ingatan muncul, sampai tidak mengganggu lagi baru jalan lagi.

Demikian juga waktu kita meditasi duduk.

Masuk... Keluar... Masuk.. Keluar... Masuk... Keluar...

Hanya mengamati-amati PASIF...

Masuk.... Nafas ini masuk kemana ya?

Ke paru-paru atau ke perut?

Tidak usah tanya...

Keluar... Yang keluar ini nafas baik atau nafas buruk ya?

Tidak usah nanya... Tidak usah menganalisa... Tidak usah mencari tahu...

Hanya lihat saja.... PASIF...

Koq timbul pikiran senang luar biasa....

Lain dengan senang-senang duniawi.

Oh... kayak begini... perasaan apa ini?

Sadari saja.....

Tidak usah mereka-reka, apa ini saya sudah nyampe?

Sadari saja...

Hanya itu bhante?

Iya hanya itu....

Kalau begitu meditasi Buddhist itu tujuannya apa?

Tujuannya supaya keawasan kita menjadi kuat....

Kalau keawasan kita kuat, maka keawasan itu bisa membuat emosi (perasaan) tenang...

Keawasan itu juga bisa untuk mengawasi pikiran...

Tidak untuk membangkitkan Khundalini, melihat makhluk halus, bisa mengobati, bisa terbang...

TIDAK....

Karena kalau keawasan itu mengawasi emosi (perasaan), emosi (perasaan) menjadi tenang.

Kalau keawasan kita bisa mengawasi pikiran... oh AKU kita ini.... berkurang... berkurang... berkurang...

Hanya itu...

Apa yang muncul selama meditasi perhatikan saja.....

Jangan dianalisa, jangan ditanggapi, jangan dinilai, jangan dihakimi, jangan diusir... tapi lihat saja...

Pengalaman-pengalaman yang pahit yang tidak enak...

Yang kotor... yang buruk... yang baik... lihat.. saja.

Hanya itu...

APA YANG SAYA SAMPAIKAN INI, IBU BAPAK SAUDARA... INILAH VIPASSANA..

Jadi nanti kalo ibu bapak dan saudara, ada yang ikut latihan Vipassana...

Apa yang saya uraikan ini akan menjadi penjelasan awal, saudara akan mengerti dengan jelas kalau nanti guru meditasi menjelaskan.

Karena ada orang waktu itu atau kadang-kadang datang kepada saya..

Bhante... kalo saya meditasi di Dhamma Sundara ini, apalagi di depan stupa.

Cepat bhante masuknya... Kalau di rumah itu koq gak masuk-masuk....

Saya tidak bisa jawab...

Saya pikir masuk kemana????

Hanya kalo saya tanya nanti... dia tambah bingung...

Loh saya mau tanya.. Loh saudara masuk kemana?

Loh saya meditasi 30 tahun lebih sebagai bhikkhu, tiap hari juga banyak sekali dan berusaha untuk sadar setiap saat.

Saya tidak pernah mengenal masuk-masuk itu....

Nah meditasi bhante bagaimana?

MEMPERTAHANKAN. MENGHADIRKAN AWARENESS (KEAWASAN), TERHADAP GERAK-GERIK KITA, PERASAAN KITA, PIKIRAN KITA.....

Bhante Sri Pannavaro

TANYA:

Sebenarnya apakah ada perbedaan antara perasaan mempengaruhi pikiran, atau pikiran yang mempengaruhi perasaan?

Sebab sering kita dengar statement-statement bahwa: Jadi manusia yang rasional... Atau kadang-kadang, laki-laki itu rasional sedangkan wanita lebih emosional dan sebagainya. Terima kasih bhante.

JAWAB:

Kalo saya diminta untuk memberikan tanggapan singkat.

Timbal-balik, Interdependensi

Semua reaksi pikiran pasti langsung mempengaruhi perasaan.

Perasaan yang dipengaruhi itu, suka dan tidak suka atau senang dan tidak senang.

Di dalam Buddhist biasanya senang dan tidak senang ini dibagi dua.

Kalo senang tidak senang itu datangnya dari sensasi tubuh. Makan enak, melihat yang bagus, meraba yang dia suka disebut SUKHA, kalau melihat yang buruk, merasakan yang dia tidak biasa maka disebut TIDAK SUKHA.

Tetapi kalau dia mengingat sesuatu kenangan terhadap yang baik, kenangan terhadap yang enak / kenikmatan, atau berita-berita yang bagus yang rangsangannya bukan dari jasmani disebut SENANG, kalau rangsangannya dari pikiran tidak menyenangkan disebut TIDAK SENANG.

Jadi dalam bahasa pali dikatakan kalau rasa senang tidak senang itu datang secara mental SOMANASA = SENANG dan DOMANASA = TIDAK SENANG.

Tetapi kalau rangsangannya dari jasmani ini, pegal... tidak dan sebagainya, menyicipi makanan cocok tidak itu disebut SUKA=SUKHA dan TIDAK SUKA=DUKKHA.

Tapi sebenarnya empat ini ya.. dua, senang atau tidak senang dan kalo mau dilengkapi tambah lagi satu NETRAL. Netral itu,, tidak ada reaksi. Senang yang kagak dan tidak senang juga kagak.

Kalau saya melihat benda ini (sambil menunjukkan pena) karena saya sering melihat, tidak ada yang aneh. Saya melihat tidak senang... tidak, senang... juga tidak. Ya biasalah... Jadi perasaan seperti suka dan tidak suka tidak muncul.

Tetapi ada kalanya dan bahkan suka dan tidak suka itu yang sering mempengaruhi kita. Dengan kadar yang berbeda-beda. Tidak sukanya bisa kuat sekali... Sukanya bisa kuat sekali. Pikiran mempengaruhi perasaan, setelah perasaan itu bergolak timbul suka atau tidak suka.

Sekarang perasaan yang memprovokasi pikiran, kecuali pikiran mempunyai pandangan, mempunyai pertimbangan.

Ojo loh dosa (Jangan loh dosa), nanti dipukulin orang... tidak baik, namamu jelek lo..., itu salah satu cara untuk pikiran tidak bergolak. Tidak melaksanakan apa yang sedang diingat atau yang sedang muncul dipikiran.

Tetapi itu CARA BIASA.....

Semua agama termasuk agama Buddha termasuk mengajarkan begitu.

Jangan loh ingat akibat karma loh, malu loh berbuat jahat, nanti kalo kamu begitu keluargamu ikut malu loh, Jadi meskipun perasaan itu senang mendorong, pikiran mau melakukan ada pertimbangan yang muncul. Hanya itu cara biasa.

Keinginan pikiran dilawan dengan konsep.

Konsep malu, konsep etika, konsep pergaulan sosial, konsep hukum karma, konsep dosa dihukum tuhan dan lain-lain.

Kalo CARA MEDITATIF lain....

Timbul pikiran mau mencuri mangga, tidak dilawan dengan konsep, tetapi diawasi...

Eh.. pikiran mau mencuri.. dengan diawasi begitu keinginan mencuri itu akan turun.. turun... turun..., tidak jadi mencuri.

Apa ya cukup kuat ya bhante pengawasannya itu?

Ya karena itulah latihan meditasi.

Kalau kesadarannya / Awarenessnya lemah, tidak kuat dia.... dia tetap mencuri.

Kalo Awareness kita masih lemah bagaimana bhante?

Kalo Awareness kita masih lemah atau kadang kalanya kita lemah, pakai cara yang tradisional yang konvensional.

Konsep-konsep tentang dosa, akibat karma, malu kalau ketangkap.... dipakai semua untuk menghantam pikiran mau mencuri mangga itu.

Boleh itu dipakai bhante?

Boleh...

Tapi itu konsep dilawan dengan konsep.

Kitab suci agama Buddha yang banyak itu semuanya konsep.

Ceramah saya satu dua jam dan setiap Dhamma Class anda merekam... Ini konsep semua...

Ada gunanya juga untuk melawan pikiran yang negatif. Kalau pikiran yang bagus bagaimana? Bisa didorong juga dengan konsep.

Tetapi kalau anda melatih meditasi, mempunyai Awareness atau Sati (dalam bahasa Pali) mempunyai keawasan yang lumayan, sekarang timbul pikiran ingin mencuri buah mangga tidak digempur dengan konsep, tetapi DILIHAT SAJA... DISADARI SAJA....

Oh.... mau mencuri.. Nanti dia akan turun... berkurang... berkurang...

MEMBERSIHKAN KOTORAN BATHIN...

Tapi kalau digempur dengan konsep..

Jangan loh ya... Jangan... orang tua bisa malu.. buah karmanya nanti loh...

ITU KOTORAN BATHIN HANYA SEPERTI DITUTUP SAJA

(DITUTUP DENGAN KONSEP DOSA, TAKUT MALU, AKIBAT KARMA JELEK, APALAGI GAK ADA KESEMPATAN)....

YA... NANTI DIA AKAN TUMBUH LAGI... MUNCUL LAGI.

TETAPI DENGAN CARA MEDITATIF KOTORAN BATHINNYA SEPERTI DIBERSIHKAN... DIKIKIS... DIHABISKAN, DIKURANGI..

Misalnya apa?

Misalnya mau mengambil uang milik orang yang berada di atas meja yang tidak ada orangnya.

Pertama mata melihat... mata lapor ke pikiran...

Ingatan muncul.. bahwa yang dilihat adalah uang..

Lalu pikiran bermain tidak ada orangnya..

Lalu perasaan muncul... itu cepat sekali prosesnya...

” Wah senang punya uang banyak senang / enak”

Lalu pikiran: Apalagi sekarang tidak punya uang...

Langsung perasaan senang yang muncul memprovokasi pikiran... ambil-ambil...

Kalau tidak ada pertimbangan... langsung ambil saja....

mata gelap orang bilang – Emosi (Perasaan) membutuhkan Pikiran

Kalau ada pertimbangan..

Ingat loh ya... ini di vihara loh...

Kualat loh... Jukuk duit engko ciker tangane loh. (ambil uang nanti tanganmu cacat loh)

Gak ingat hukum karma? Gak ingat orang tua? Gimana nanti kamu tertangkap....

Jangan-jangan...jangan berbuat jahat, banyak berbuat baik...

Uangnya itu nanti.. disimpan saja jangan di ambil.

ITU SEMUANYA KONSEP... untuk menggempur keinginan mencuri uang.
Sehingga tidak jadi ambil uang....

Gak jadi ambil uang... kan bagus bhante?

Bagus...

TAPI KOTORAN BATHIN TIDAK BERKURANG.... HANYA DITUTUP DENGAN KONSEP.

Ini cara yang konvensional...

Takut Tuhan, Takut neraka, Takut akibat karma, Takut hukum negara, Takut malu

Kalo cara meditatif bagaimana bhante?

Saya singkat saja...

Lihat uang... senang... mau mengambil...

Oh... mau ambil, diperhatikan saja keinginan mau mengambil itu.. nanti dia turun.. turun.. turun...

Apalagi sebelum keinginan muncul...

Timbul perasaan suatu melihat uang "senang" (apalagi kalau itu bisa ditangkap)

Oh.... senang muncul...

Belum sampai dia memprovokasi pikiran..

Itu lebih lagi...

Lebih awal lagi dia melihat, mengetahui, menyadari.. Vedana Senang (Perasaan senang) karena melihat uang.

Belum sampai menghasut / memprovokasi pikiran.....

Tapi kalau dia luput...

Sampai perasaan itu menghasut pikiran.. tidak papa...

Sekarang pikirannya yang diperhatikan.

Sehingga kekuatan pikiran untuk mau mengambil itu.. turun... turun... turun...

ITULAH VIPASSANA

Sangat Universal cara ini.

Anda mempraktekkan cara ini, kalo anda beragama bukan Buddhist...

Keyakinan anda tidak... terganggu...

Dan anda tidak harus menjadi umat Buddha.... Untuk melatih Vipassana...

Bhante Sri Pannavaro

TANYA:

Dalam Praktek saya, Itu kesadaran saya bisa dikalahkan dengan AKU. Kesadaran saya itu sadar benar, tapi AKU-nya ini kuat sekali. Sehingga tujuannya tidak tercapai. Bagaimana supaya bisa mengalahkan AKU-nya itu? Supaya kita itu bisa tenang.

JAWAB:

Bagus sekali... pertanyaan ini bagus sekali.

Dan sebetulnya jawabannya tidak sulit

Bhante... kalau saya selesai melakukan sesuatu mengatur ruangan ini, mengatur dekor, membangun sesuatu, bangun pabrik, bangun apa..., anak lulus..

AKU-kan muncul bhante? Meskipun tidak diucapkan... (jangan diomongkan loh.., nanti kalo bhante tahu.. dikira AKU-nya besar).

Tapi di dalam pikiran muncul.

AKU sudah berhasil meluluskan anakku. Wah dekor ini bagus ya.. AKU puas..., Oh gedung ini... dulu AKU yang mencarikan dana.., AKU yang merancang.

Itukan AKU muncul bhante? Bagaimana bhante? Sayakan sudah meditasi?

Sederhana saudara sebetulnya saudara.. JANGAN DI MUSUHI AKU-nya.

Loh gimana bhante?

Lihat aja.... Eh... AKU lagi muncul ini...

Biar... saja....

Malulah AKU koq muncul terus..., ini kan tidak baik, katanya bhante ini biang keladi. Nanti serakah bisa muncul, benci bisa muncul.

Gak baik ini... pikiranku koq begini?

Itu malah tidak baik. Memusuhi dirinya sendiri. Kebencian kepada dirinya.

Jadi bagaimana bhante?

Lihat saja... Oh... AKU lagi mau enjoy-enjoy. Mau mencari nama ini....

Nanti dia akan turun.. turun... turun...

Jadi kalau AKU muncul itu tidak dianggap noda bhante?

Di dalam vipassana semua diperhatikan, tidak dipilah-pilah mana noda, mana bersih, mana jahat, mana kotor, mana mulia, mana rendah, mana ingatan, mana rencana, tidak dikategorikan begitu. Semua yang muncul dipikiran termasuk ke-AKU-an, keserakahan, ingin selingkuh, ingin makan enak, ingin hubungan seks, ingin membunuh, semuanya diperhatikan.... Saja.

Tidak di stop?

Tidak...

Tetapi juga tidak dikembangkan... Sederhana.

Kalo AKU-nya membara-bara bhante?

AKU yang berhubungan dengan kebencian. Aku dibohongi, Aku dilangkahi, Harga diriku diinjak-injak...

Juga di perhatikan saja.

Kalo AKU berhubungan dengan keserakahan. Aku sukses, Aku berhasil, Aku melakukan yang baik, Aku rendah hati, Aku tidak sombong...

Juga dibiarkan saja... Dilihat saja.

Lihat dengan PASIF....

Ya sukar bhante...

Oleh karena itu, sebelum mampu memperhatikan gejala pikirannya. Berusahalah memperhatikan perasaan. Karena jenisnya perasaan hanya dua macam, Suka atau Tidak Suka – Senang atau Tidak Senang.

Sebelum memperhatikan perasaan.... Mulai dengan memperhatikan jasmani.. Langkah kaki . menyapu.

Ya tidak bisa bhante.... Sadar terus menerus..... sepanjang hari.

Ya memang tidak bisa.... Sebanyak mungkin....

Dan sekali sehari duduk diam. Memperhatikan nafasnya sendiri...

TANYA: (Video Terpotong)

JAWAB:

Kalau kita meditasi duduk capek di punggung.

Ada dua hal.. capeknya ini disadari... bisa.

Atau rasa tidak senang. Oh.. ini gak senang... gak senang... Disadari dulu, jangan diberi reaksi dulu.

Setelah disadari dulu capeknya atau tidak senangnya.

Koq masih capek terus.... Ya... di tegakkan dikit... atau buka mata sebentar kemudian gerak-gerak sedikit. Tapi dengan kesadaran...

Kan meditasinya putus bhante?

Tidak putus.. kalo dilakukan dengan kesadaran....., tutup mata lagi... perhatikan nafas...

Kalo ada nyamuk menggigit di pipi sini. Nggak mungkin perhatikan nafas...

Sadari Gatal.....

dan pikiran harus dijaga.

Ini nyamuk biasa atau demam berdarah?

Kalo nyamuk demam berdarah ini gimana kalo gak langsung di usir... pikiran berjalan begitu.

Jangan turuti dulu...

Lalu timbul rasa tidak senang.... Oh... gak senang ini, gak senang ini...

Lalu timbul keinginan cepat-cepat digaruk.... Oh.. pikiran muncul ini... sadari dulu... itu. Dari gatal... tidak senang... ingin garuk dan sebagainya. Kalau sudah di sadari begitu, gatalnya tidak hilang baru diberi reaksi. Tangannya dinaikkan diusap pipinya... naik.. turun... hilang gatalnya tangannya diturunkan... semua dilakukan dengan penuh perhatian. Mulai lagi nafasnya diperhatikan.... Masuk,, keluar...

Boleh ya bhante begitu?

Boleh.. TAPI SEMUA DILAKUKAN DENGAN KEAWASAN.

Tidak pipi sakit... Cekit Langsung pless.... Tangan menampar pipi....

Robot itu... Diperhatikan dulu... Diperhatikan dulu... jangan reaksi dulu.

Supaya apa?

Supaya emosi tidak meledak-ledak, dan pikiran tidak cepat memberikan reaksi spontan. Perhatikan dulu sampai sejauh mana gatal ini.

Kaki sakit... ehm... sakit ini...

Pikiran: Cepat berdiri.. nanti lumpuh.. macam-macam ini muter pikirannya...

Oh... ini sakit... dijaga senetral mungkin. Tidak menganalisa, tidak menghakimi, tidak mencari sebabnya.

JUST..... HANYA SADAR...

Lalu gak senang muncul.... Oh ini gak senang muncul.

Pikiran: Bergerak sedikit tidak papa... Oh ini pikiran sudah muncul... ingin bergerak sedikit.

Sakitnya hilang.... Ya sudah kembali ke nafas, kalau belun hilang-hilang mau menuruti bergerak sedikit... Ya boleh... bergerak saja dengan kesadaran. Lalu kembali ke nafas...

Itulah Vipassana.... Selamat Melatih Vipassana.

Ada bahaya bhante melatih Vipassana kalau tidak ada guru?

Tidak ada. Selama anda mempunyai tujuan benar, untuk mengurangi kotoran bathin, untuk menipiskan ke-AKU-an, Untuk mempertajam keawasan, supaya ke-AKU-an tidak merajalela, supaya perasaan tidak menjadi provokator yang ganas.

TIDAK ADA RESIKO UNTUK ITU.....

Tetapi kalo anda berlatih meditasi untuk membangkitkan kundhalini, tenaga dalam, prana, bisa melihat mahluk halus, bisa membaca pikiran orang, mempunyai kekuatan dalam yang luar biasa.

SAYA MOHON MAAF SAYA TIDAK BISA MEMBERIKAN KOMENTAR, KARENA SAYA TIDAK MELATIH CARA MEDITASI SEPERTI ITU

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) [Tidak ada komentar:](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [MEDITASI](#)

Selasa, 04 September 2012

[Tuntunan Meditasi Cinta Kasih](#)



(Metta Bhavana)

oleh Ajahn Chah

Meditasi ini dapat dilakukan bersama-sama dalam suatu kelompok dengan salah seorang di antaranya membacakan instruksi dengan perlahan dan suara yang halus. Tanda titik titik pada akhir paragraf menunjukkan suatu masa hening sebelum masuk ke instruksi berikutnya. Disarankan meditasi ini dilakukan selama kurang lebih satu setengah jam.

Meditasi ini adalah meditasi cinta-kasih. Meditasi dilakukan dengan menggunakan teknik visualisasi yang sederhana dengan menggunakan pikiran kita yang biasa kita gunakan untuk berpikir. Sebagai contoh, jika saya menyarankan untuk membayangkan sebuah bunga, kita akan dapat melakukannya dengan mudah. Tidak peduli apakah bunga itu adalah bunga mawar atau bunga teratai, atau apapun warnanya itu, atau bahkan bagaimanapun jelasnya objek itu tergambar di dalam batin anda -- sesuatu yang berproses dengan lancar itu sudah cukup.

Sekarang duduklah dengan tegak, perhatikan jika ada ketegangan pada wajah anda. Kendorkan ketegangan di sekitar mata, sekitar rahang dan mulut. Arahkan perhatian anda pada daerah sekitar hati/dada — suatu daerah di tengah-tengah dada, di sekitar tulang dada dan sekitar tulang rusuk. Tarik napas dan rasakan napas. Rasakan seolah-olah anda bisa menarik napas dan mengeluarkan napas dari daerah di tengah-tengah dada anda itu. Pada saat anda menarik napas, katakan kepada diri anda: **SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK** —mengharapkan diri sendiri sehat sejahtera, biarkan muncul dengan alami suatu perasaan simpati yang halus terhadap diri anda. Biarkan masa lalu terjadi, lepaskan ia; dan pada saat ini, pusatkan saja perhatian anda pada napas, pada hati/dada, serta pada pikiran simpati yang muncul, dengan alami dan seimbang. Tarik napas dan katakan pada diri anda sendiri: **SEMOGA ORANG LAIN JUGA DALAM KONDISI YANG BAIK**. Secara alami kembangkan irama ini — menarik napas: **SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK**, mengeluarkan napas: **SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK**. Jika pikiran berkelana, maka dengan halus, wajar dan penuh kesabaran, tarik kembali perhatian anda. Ada suatu pergerakan yang lembut, kembali pada daerah sekitar dada, pada napas, pada perasaan simpati — tarik napas: **SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK**, keluarkan napas: **SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK**.

Apa yang kita lakukan adalah mencoba menyelaraskan diri kita dengan energi cinta-kasih dan kasih-sayang di alam semesta. Membuka diri dan menyerap energi tersebut, membiarkannya masuk ke dalam diri kita, menyegarkan diri kita, melalui napas dan kekuatan pikiran sebagai media aliran energi tersebut. Tarik napas: **SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK**. Kemudian salurkan energi itu kepada setiap orang: **SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK**. Pertahankan ketenangan dan kehalusan napas anda, biarkan energi napas menyegarkan diri kita; tarik napas ke daerah sekitar dada, keluarkan napas dari daerah sekitar dada.

Membuka diri terhadap energi cinta kasih dari alam semesta. Tarik napas, biarkan diri anda menjadi lebih peka dan lebih banyak menyerap energi tersebut. Keluarkan napas, hati anda menjadi lebih terbuka dan lebih luas, pancarkan keluar: **SEMOGA ORANG LAIN SELALU DALAM KONDISI YANG BAIK**. Dan pada saat kita telah siap... tarik napas yang dalam dan halus ke daerah sekitar dada, biarkan perasaan cinta kasih dan energi napas memenuhi diri kita. Tahan sebentar dengan alami, dengan nyaman. Biarkan perasaan cinta kasih masuk semakin dalam dan menguatkan perasaan nyaman tersebut. Biarkan ia memenuhi seluruh tubuh kita, meresap ke dalam tubuh. Keluarkan napas, dengan perlahan dan halus, dari daerah sekitar dada: **SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK**. Lakukan itu beberapa kali — napas masuk yang dalam, tahan sebentar dan keluarkan.

Sekarang, kita mulai dengan visualisasi dan bekerja lebih banyak pada napas-keluar. Terus menjaga napas masuk anda seperti sebelumnya, napas masuk ke dalam daerah sekitar dada dengan pikiran: **SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK**. Untuk napas keluar, mula-mula bayangkan dalam pikiran anda sosok ayah dan ibu kita — tidak peduli di mana pun mereka berada, dekat atau jauh, masih hidup atau pun sudah meninggal. Bayangkan kedua-duanya sekaligus atau satu per satu -- tergantung mana yang paling mudah dilakukan. Bayangkan mereka berada beberapa meter di depan kita, dan pada saat kita mengeluarkan napas, arahkan pikiran-pikiran simpati dan penerimaan kita terhadap mereka. Jadi, tarik napas dengan pikiran:

SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK...dan pada saat mengeluarkan napas, dengan membayangkan sosok ayah dan ibu kita: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Berikutnya: bawa ke dalam pikiran kita, guru-guru spiritual kita, yakni mereka yang telah menolong kita, membimbing kita, mendorong kita dan memberikan petunjuk kepada kita dalam hidup kita. Bersama napas-keluar, dengan sikap perasaan berterima kasih, pikirkan: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK. Bawa ke dalam pikiran anda sekarang, keluarga kita; suami/istri kita, anak-anak, kakak dan adik kita, bisa sekaligus dalam satu kelompok atau satu per satu. Bersama napas-keluar, dengan perasaan kasih sayang, pikirkan: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Sekarang bawa ke dalam pikiran anda, teman terdekat kita atau teman-teman yang lain, yang kita rasakan akan mendapatkan manfaat dari pikiran-pikiran simpati kita. Bersama napas-keluar, bawa mereka ke dalam pikiran dan berharap semoga mereka dalam keadaan yang baik; suatu rengkuhan yang lembut, suatu sikap penuh kasih sayang.

Tarik napas ke daerah sekitar dada: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Keluarkan napas dari daerah sekitar dada: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK. Bawa ke dalam pikiran anda sekarang, mereka yang berlatih bersama-sama kita, mereka berada di sekitar kita; arahkan pikiran kita keluar, melingkupi mereka semua: SEMOGA MEREKA SEMUA DALAM KONDISI YANG BAIK DAN DAMAI.

Sekarang bawa ke dalam pikiran, bentuk Bumi kita seperti kita melihatnya dari luar angkasa.

Arahkan pada objek yang penuh warna-warni tersebut, pikiran-pikiran kita: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK. Keluarkan napas: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK.

Dan sekarang bawa ke dalam pikiran kita, suatu bentuk dari kekosongan yang luas dan tak terbatas. Arahkan pikiran kita ke ruang yang tak terbatas itu: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK. Biarkan pikiran anda terbuka luas; biarkan hati anda terbuka seluas-luasnya. Tiada lagi batasan antara tubuh anda dengan alam semesta — tiada batasan – luas – menembus ruang dan waktu.

Sekarang dengan hati-hati, dengan sedikit lebih memfokus, bawa kembali perhatian kita ke arah daerah di sekitar dada, suatu titik di tengah-tengah dada kita. Tarik napas dengan halus dan dalam serta munculkan pikiran: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Tahan sebentar... biarkan pikiran, sebagai perasaan yang simpati tersebut, menyebar ke seluruh tubuh, memberikan energi dan menyegarkan kita. Kemudian dengan perlahan dan halus, keluarkan napas melalui daerah sekitar dada. Lakukan hal yang sama satu atau dua kali – tarik napas yang dalam, tahan sebentar dan keluarkan.

Sekarang bawa ke dalam pikiran, seseorang yang pernah anda sakiti, baik secara disengaja ataupun tidak, yang masih hidup maupun yang sudah meninggal... dan dengan menyebut nama orang itu, katakan: MAAFKANLAH SAYA... Ingat kembali mereka yang pernah anda sakiti... sebut nama mereka dan katakan: MAAFKANLAH SAYA.

Berikan perhatian yang dalam pada daerah sekitar dada. Biarkan ia tetap terbuka... dan sekarang bawa ke dalam pikiran anda, seseorang yang pernah menyakiti anda. Sebut nama orang itu dan

katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... Bawa ke dalam pikiran seseorang yang menyakiti anda, sebut nama orang itu dan katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU.

Sekarang dengan menyebut nama kita sendiri, katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... Dengan menyebut nama kita sendiri, katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... dan... KAMU SAYA MAAFKAN... KAMU SAYA MAAFKAN.

Menyatulah dengan perasaan-perasaan kasih sayang itu. Bawa perasaan-perasaan itu ke dalam hati anda; rangkul mereka dengan lembut... Sekarang dengan hati-hati, kembalilah ke napas — energi napas masuk ke dalam daerah sekitar dada: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Resapi dan penuhi diri anda dengan perasaan tersebut. Kemudian keluarkan napas melalui daerah sekitar dada: SEMOGA ORANG LAIN JUGA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Begitu sederhana — menarik napas, menyatu dengan energi. Mengeluarkan napas, mendoakan agar semua orang selalu dalam kondisi yang baik. Mengeluarkan napas untuk semua orang. ...

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) [Tidak ada komentar:](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [MEDITASI](#)

[Petunjuk Meditasi](#)



oleh [Ajahn Chah](#)

Murid: *Saya ingin mendapatkan ketenangan. Saya ingin bermeditasi dan membuat batin saya damai.*

Ajahn Chah: Nah itu dia. Anda ingin mendapatkan sesuatu. Jika Anda benar-benar menginginkan ini, Anda harus merenungi apa sebenarnya yang menyebabkan batin ini tidak

damai. Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu terjadi karena sebab. Namun kita berharap buah itu langsung jatuh ke tangan kita. Ini seperti ingin makan semangka tanpa pernah menanam semangka. Jadi dari mana semangka itu datang? Anda hanya pernah mendapatkan semangka sesekali, dan kemudian Anda berpikir, “Oh, semangka begitu manis, begitu enak!” dan Anda ingin lagi—“Eh, bagaimana saya bisa mendapat semangka lagi? Dari mana semangka berasal? Bagaimana orang bisa punya semangka untuk dimakan?” namun semangka tidak datang dari sekedar berspekulasi mengenainya.

Kita harus memikirkannya dengan seksama untuk mendapatkan gambaran besarnya. Lihatlah semua aktivitas batin. Setelah lahir ke dunia ini, mengapa kita memiliki duka, kesukaran, dan beban? Kita menderita lagi dan lagi karena segala sesuatu yang kuno yang sama, karena pengetahuan kita tidak menyeluruh.

Apa masalahnya? Kita hidup dengan kesulitan dan menciptakan kesulitan bagi kita sendiri, namun kita tidak memahami di mana letak kesulitannya. Hidup di rumah, kita merasa kita memiliki kesukaran dengan pasangan kita, anak-anak kita, apa saja. Kita berbicara mengenainya, namun kita tidak benar-benar memahaminya, jadi ini sungguh sulit. Berjuang untuk membuat batin menjadi Samadhi juga sama. Kita tidak bisa mengetahui mengapa kita tidak mampu merealisasi Samadhi. Kita perlu memahami kebenaran sebab-akibat, apa sebab yang membuat kita dalam kondisi ini. Setiap hal muncul dari sebab. Namun kita tidak memahaminya. Ini seperti memiliki sebuah botol yang penuh air, kemudian kita meminumnya hingga habis dan kepingin lebih—tidak ada lagi air yang bisa keluar dari botol. Namun jika kita mengambil air dari sungai, maka kita bisa terus minum, karena sungai terus menyediakan air.

Aliran sungai itu seperti melihat ketidaktetapan, ketidakpuasan, dan ketiadirian secara mendalam, mengetahuinya secara menyeluruh. Pengetahuan biasa, dangkal, tidak tahu secara menyeluruh, namun dengan pandangan cerah menembus, kita menyadari kedalaman dan citarasa penuh dari ketiga ciri ini, dan kemudian apa pun yang muncul, kita melihat kebenarannya. Ketika fenomena lenyap, kita melihat kebenaran akan hal itu. Batin selalu mencerpap realita, dan dengan pandangan ini kita sampai di tempat kedamaian, di mana tidak ada duka atau beban yang ditanggung. Masalah melekat pada segala sesuatu dan memberi mereka makna akan terus berkurang. Kita melihat segala sesuatu muncul dan melihat mereka berlalu, muncul lagi dan berlalu lagi. Lihatlah Dhamma ini sering-sering, renungi dalam-dalam, kembangkan kesadaran ini banyak-banyak. Hasilnya adalah pelepasan dan lenyapnya nafsu, Anda secara mutlak akan menjadi tidak bernaifu terhadap setiap hal.

Segala sesuatu yang berkontak dengan telinga, mata, hidung, dan lidah, segala sesuatu yang lahir dalam batin, kita akan pahami dengan jernih—kita akan melihat bahwa mereka semua adalah sama. Dengan melihat bahwa semua Dhamma (fenomena) ini sifat alaminya tidak tetap, tidak memuaskan, dan tiada-diri, dan tidak layak dilekati bahkan sedikitpun, keterbebasan pun akan lahir. Ketika mata melihat wujud atau telinga mendengar suara, kita mengetahui mereka sebagaimana adanya. Ketika batin bahagia atau menderita, ketika batin bereaksi puas atau benci, kita mengetahui semua hal ini. Jika kita melekat ke hal-hal ini, mereka menempel pada kita dan segera membuat kita dumadi. Jika kita melepas mereka, mereka pun pergi sendiri. Lepaslah pandangan dan mereka pun pergi sendiri. Namun ketika kita butuh, kita bisa menggunakan mereka.

Biarkan segala sesuatu berjalan sesuai sifat mereka. Jika kita sadar dengan cara ini, kita akan melihat realita ketidaktetapan. Semua fenomena yang muncul adalah ilusi, tanpa kecuali; mereka semua mengelabui. Namun ketika kita mengenali bahwa mereka adalah semu, barulah kita benar-benar bisa damai. Memiliki penyadaran murni dan pemahaman jernih, memiliki kebijaksanaan, kita tidak melihat apa pun selain fakta bahwa fenomena muncul dan beginilah sifatnya. Bahkan ketika kita tidak melakukan apa pun secara khusus, apa pun yang mungkin kita pikirkan, kita akan mengenali pikiran kita sebagai yang Cuma seperti itu dan tidak akan terperangkap dalam pikiran. Jika batin menjadi hening, kita akan berpikir, “Hening; bukan hal besar. Keheningan tidaklah tetap.” Hanya ada fenomena yang tidak tetap, tidak ada yang lain. Di mana pun kita duduk, di situlah Dhamma, dan kebijaksanaan muncul—jadi apa yang bisa membuat kita menderita?

Kita menderita karena segala sesuatu yang tidak benar-benar bisa diraih, karena memikirkan hal-hal yang tidak layak dipikirkan. Kita memiliki segala macam keinginan dan menginginkan segala sesuatu menjadi ini-itu. Ingin menjadi apa pun—seperti jika Anda ingin jadi Araha, makhluk yang tercerahkan penuh—akan membawa duka bagi Anda sendiri. Buddha mengajarkan kita untuk berhenti menginginkan menjadi sesuatu, karena Buddha menyadari bahwa segala keinginan mendapatkan sesuatu dan menjadi sesuatu adalah duka.

Murid: Saya ingin meminta obyek meditasi yang sesuai dengan perangai saya. Kadang saya berlatih mengulang kata Buddho untuk waktu yang lama, namun batin tidak tenang juga. Saya coba bermeditasi mengenai bagian-bagian tubuh, kemudian saya mencoba perenungan kematian, namun saya tidak menjadi hening. Saya habis akal, tak tahu lagi apa yang harus saya lakukan.

Ajahn Chah: Letakkan semua itu. Ketika Anda habis akal, lepaskan.

Murid: Kadang ada keheningan, namun kemudian kenangan mulai datang, banyak kenangan, dan batin saya mulai terpecah dan terusik lagi.

Ajahn Chah: Nah itu dia, ketidaktetapan. Tidak tetap! Semuanya itu tidak tetap. Teruslah beritahu batinmu, “Tidak tetap, tidak pasti!” Semua fenomena batin mutlak tidak pasti; jangan lupakan hal ini. Jika batin tidak tenang, itu tidak pasti. Jika batin damai, itu juga tidak pasti. Jangan melekat pada kondisi apa pun, dan jangan anggap kondisi-kondisi ini sebagai nyata. “Kesadaran itu tidak tetap.” Pernahkah Anda mendengar ini sebelumnya? Sudahkah Anda mempelajari hal ini? Apa yang akan Anda perbuat dengan hal ini?

Keheningan tidak tetap, kegelisahan tidak tetap. Jadi bagaimana Anda akan berlatih? Pandangan apa yang harus Anda pakai terhadap segala sesuatu? Jika Anda memiliki pemahaman yang benar, maka Anda akan mengenali kondisi-kondisi keheningan dan kegelisahan ini sebagai hal-hal yang tidak pasti. Lalu, jenis perasaan apa yang Anda miliki? Terus lihat di sini.

Jika batin menjadi damai, berapa hari itu akan berlangsung? Jika terusik, berapa hari itu

berlangsung? Terus katakan, “Tidak pasti!” Lalu di mana hal-hal itu tinggal? Terus halau mereka dengan cara ini.

Anda melatih Buddho dan Anda tidak damai. Anda melatih penyadaran nafas dan Anda tidak damai. Mengapa Anda begitu melekat pada gagasan akan keheningan? Berlatihlah melafal, “Buddho, Buddho” dan kenalilah ketidakpastian. Praktikkan penyadaran nafas dan kenalilah ketidakpastian. Jangan terlalu menganggap penting keadaan batin Anda, baik damai atau gelisah; mereka hanya akan mengelabui Anda karena kelekatan mencengkeram ini. Kita harus menjadi sedikit lebih cerdas dari mereka. Ketika kondisi mana pun datang, kita mengetahuinya sebagai tidak pasti. Kemudian segala sesuatu berlalu. Cobalah. Apa pun yang datang, terus tegaskan padanya, “Tidak pasti!” Kita tidak melawan atau melaluinya, namun malah mengejanya.

Jika seseorang mau melakukan banyak latihan Samadhi, saya akan memujinya. Ajaran berbicara mengenai pembebasan melalui konsentrasi dan pembebasan melalui kebijaksanaan. Pembebasan berarti mencapai kebebasan dari noda-noda nafsu dan kekelirutahuan. Ada dua jenis pembebasan ini. Dengan pembebasan melalui konsentrasi, kita mengembangkan kekuatan batin melalui Samadhi agar kebijaksanaan bisa muncul.

Sebagian pohon bisa tumbuh baik jika Anda menyiraminya dengan banyak air, namun sebagian pohon hanya butuh sedikit air. Seperti pohon pinus di sini—jangan beri mereka terlalu banyak air, kalau tidak, mereka akan mati gara-gara Anda. Sebagian pohon tumbuh dan berkembang dengan begitu sedikit air. Tampaknya aneh bagaimana mereka bisa seperti itu.

Praktik meditasi pun sama. Dalam pembebasan melalui konsentrasi, Anda melatih meditasi dengan ketat, dan Anda perlu mengembangkan banyak Samadhi. Ini adalah satu pendekatan, seperti pohon yang perlu banyak air untuk bisa tumbuh. Lalu ada juga pohon yang tidak perlu terlalu banyak air.

Jadi mereka membicarakan mengenai pembebasan melalui konsentrasi dan pembebasan melalui kebijaksanaan, mencapai keterbebasan. Untuk mencapainya, tentu saja kita harus bergantung pada kebijaksanaan dan kekuatan batin. Kedua jalan ini tidak benar-benar berbeda. Jadi mengapa mereka membaginya seperti ini? Jika Anda menganggapnya terlalu serius dan mencoba memisahkan mereka, ini hanya akan membuat Anda bingung.

Akan tetapi, mereka masing-masing memang punya sedikit penekanan pada satu aspek atau yang lainnya. Untuk menyebut mereka sama tidaklah tepat; mengatakan mereka berbeda pun tidaklah tepat. Ini sama dengan berbicara mengenai perangai. Ajaran menyebutkan mengenai perangai nafsu, perangai amarah, perangai khayal, dan perangai Buddha. Ini untuk menandai kecenderungan mana yang lebih kuat ketimbang yang lain. Mereka hanyalah istilah, sesuatu yang kita gunakan untuk menggolongkan. Namun jangan lupa bahwa pokok semua pembelajaran kita atau latihan apa pun yang kita lakukan adalah untuk membebaskan kita melalui penyadaran sifat tidak tetap, tidak memuaskan dan tiada-diri dalam semua fenomena.

Murid: Apakah sebaiknya kita menutup mata untuk menutup lingkungan luar, atau sebaiknya kita hadapi saja hal-hal sebagaimana kita melihat mereka?

Ajahn Chah: Ketika kita baru-baru berlatih, adalah penting untuk menghindari terlalu banyak rangsangan indra, jadi lebih baik menutup mata. Tidak melihat obyek-obyek yang bisa mengusik dan memengaruhi kita, kita membangun kekuatan batin. Ketika batin kuat, barulah kita bisa membuka mata, dan apa pun yang kita lihat tidak akan menggoyahkan kita. Mata terbuka atau tertutup tidak masalah.

Ketika Anda istirahat, Anda biasanya menutup mata. Duduk bermeditasi dengan mata tertutup adalah tempat kediaman seorang praktisi. Kita bisa menemukan kenikmatan dan istirahat di sana. Namun ketika kita tidak bisa menutup mata, apa kita akan mampu menghadapi segala sesuatu? Kita duduk dengan mata tertutup dan kita menarik manfaat dari hal itu. Ketika kita membuka mata, kita bisa menghadapi apa pun yang kita temui. Segala sesuatu tidak akan lepas kendali—kita tidak akan merasa gamang. Namun pada dasarnya kita sekadar menghadapi segala sesuatu. Ketika kita kembali ke meditasi duduk, kita benar-benar mengembangkan kebijaksanaan yang lebih tinggi.

Inilah cara kita mengembangkan praktik. Ketika praktik mencapai pemenuhannya, maka entah kita membuka atau menutup mata, akan sama saja. Batin tidak akan berubah atau melenceng. Sepanjang hari, pagi, siang, dan malam, keadaan batin akan sama saja. Tak ada apa pun yang bisa mengguncang batin. Ketika kebahagiaan muncul, kita sadari, “Itu tidak pasti,” dan itu pun berlalu. Ketika ketidakbahagiaan muncul, dan kita sadari, “Itu tidak pasti,” dan ya begitu saja.

Dalam meditasi, kita akan bertemu dengan pemunculan segala aktivitas dan kotoran batin. Cara pandang yang tepat adalah siap melepas semuanya, entah menyenangkan atau menyakitkan. Sekalipun kebahagiaan adalah sesuatu yang kita dambakan dan penderitaan adalah sesuatu yang tidak kita inginkan, kita sadari mereka sebagai setara. Inilah hal-hal yang akan kita alami.

Kebahagiaan didambakan oleh orang-orang di dunia. Penderitaan tidak didambakan. Nibbana adalah sesuatu di luar menginginkan atau tidak menginginkan. Tidak ada keinginan yang terlibat dalam Nibbana. Ingin mendapat kebahagiaan, ingin terbebas dari penderitaan, ingin melampaui kebahagiaan dan penderitaan—tidak ada satu pun yang semacam ini. Nibbana adalah kedamaian. Murid: *Bagaimana kita bisa memadukan praktik konsentrasi dengan meditasi perenungan, seperti perenungan akan ketidaktetapan hidup?*

Ajahn Chah: Sebelum kita mulai, kita harus duduk dan membiarkan batin rileks. Ini serupa dengan melakukan sesuatu seperti menjahit. Ketika kita belajar menggunakan mesin jahit, pertama kita hanya duduk di depan mesin untuk membiasakan diri dan merasa nyaman. Jika kita hendak berlatih penyadaran napas, pertama-tama kita hanya duduk dan bernapas. Tidak menetapkan kesadaran pada apa pun, hanya memerhatikan bahwa kita sedang bernapas. Kita menyadari apakah napas rileks atau tidak, panjang atau pendek. Setelah menyadari ini, kemudian kita mulai memusatkan perhatian pada penghirupan dan pengembusan di tiga titik.

Kita memusatkan perhatian pada napas ketika udara melewati lubang hidung, dada, dan perut. Ketika udara masuk, pertama-tama udara melewati hidung, kemudian melalui dada, dan ke titik akhir di perut. Ketika udara meninggalkan tubuh, awalnya adalah di perut, tengahnya adalah

dada, dan akhirnya adalah hidung. Kita semata-mata menyadarinya. Inilah cara untuk mulai mengendalikan batin, mengikat kesadaran ke titik-titik ini pada awal, tengah, dan akhir penghirupan dan pengembusan.

Kita berlatih seperti ini sampai penyadaran berlangsung lancar. Kemudian tahap berikutnya adalah memusatkan perhatian hanya pada sensasi napas di ujung hidung atau bibir atas. Pada titik ini, kita tidak memedulikan apakah napasnya panjang atau pendek, namun hanya memusatkan perhatian pada sensasi masuk dan keluarnya napas.

Mungkin ada fenomena berbeda yang berkontak dengan indra, atau pemunculan pikiran. Ini disebut pikiran awal (*vitakka*). Hal ini membawa beberapa gagasan, mungkin mengenai sifat fenomena terkondisi (*sankhara*), mengenai dunia, atau apa pun. Ketika *vitakka* muncul, batin ingin terlibat dan menyatu dengannya. Jika itu adalah obyek yang bermanfaat, maka biarkan batin mengambilnya. Jika itu obyek yang tidak bermanfaat, segera hentikan. Jika itu sesuatu yang bermanfaat, Biarkan batin merenunginya, dan kegembiraan dan kepuasan akan muncul. Batin akan menjadi terang dan cerah seiring napas masuk dan keluar, pikiran-pikiran awal ini muncul, dan batin akan mengambilnya. Kemudian gagasan ini menjadi pikiran perenungan (*vicara*). Batin mengembangkan keakraban dengan obyek, memegang dan melebur dengan obyek.

Anda duduk dan tiba-tiba pikiran mengenai seseorang muncul di kepala Anda—itulah *vitakka*, pikiran awal. Kemudian Anda mengambil gagasan mengenai orang itu dan mulai memikirkannya secara terperinci. Itulah *vicara*. Misalnya, kita mengambil gagasan mengenai kematian, lalu kita mulai merenunginya, “Aku akan mati; orang lain akan mati; setiap makhluk hidup akan mati; ketika mereka mati, kemana mereka akan pergi...? Stop! Stop dan bawa kembali pikiran itu. Jika pikiran itu melarikan diri, hentikan dan kembalikan ke penyadaran napas. Teruskan sampai batin cerah dan jernih. Kemudian, seiring Anda melanjutkannya, akan ada pikiran awal dan pikirkan perenungan lagi dan lagi. Jika Anda merenungi dengan piawai sebuah obyek seperti ketidaktetapan kehidupan, maka batin akan mengalami keheningan lebih mendalam, dan kegiuran akan lahir. Ada pikiran awal dan pikiran perenungan, dan itu membawa batin menjadi gembira dan mengalami kegiuran. Jika Anda melatih *vicara* dengan obyek yang cocok dengan Anda, Anda mungkin mengalami bulu tubuh merinding, air mata menetes dari mata, suatu kegembiraan ekstrem—berbagai hal terjadi ketika kegiuran muncul.

Kegiuran ini akan mulai reda dan lenyap setelah beberapa lama, jadi Anda bisa mengambil pikiran awal lagi. Batin akan menjadi teguh dan tak terusik. Kemudian Anda pergi ke pikiran perenungan lagi, dan batin menyatu dengannya. Ketika Anda melatih meditasi yang cocok dengan watak Anda dan melakukannya dengan baik, maka kapan pun Anda mengambil obyek itu, batin akan menjadi girang dan penuh. Bolak-balik antara pikiran awal dan pikiran perenungan, berulang-ulang, kegiuran muncul. Kemudian ada kebahagiaan.

Ini terjadi dalam meditasi duduk. Setelah duduk beberapa lama, Anda bisa berdiri dan melakukan meditasi jalan. Batin bisa sama dalam meditasi jalan. Tidak akan ada rintangan nafsu indrawi, niat buruk, kemalasan dan kelembaman, kegelisahan dan penyesalan, atau keraguan apa pun, dan batin akan menjadi tanpa noda.

Murid: *Bisakah ini terjadi dengan pikiran apa pun, atau ini terjadi dalam keadaan keheningan?*

Ajahn Chah: Ini terjadi ketika batin hening. Ini bukan pemunculan batin biasa. Anda duduk dengan batin tenang dan kemudian pikiran awal muncul. Misalnya, saya memikirkan saudara saya yang baru meninggal. Ini adalah ketika batin damai—kedamaian bukanlah sesuatu yang pasti, namun pada saat itu batin hening. Setelah pikiran awal ini datang, kemudian saya masuk ke pikiran perenungan. Jika ini adalah jalur pikiran yang piawai dan bermanfaat, ini membawa kelegaan batin dan kebahagiaan, dan kemudian ada kegiuran, dengan pengalaman-pengalaman penyertanya. Kegiuran ini muncul dari pikiran awal dan pikiran perenungan yang terjadi dalam kondisi ketenangan. Kita tidak harus memberinya nama-nama seperti Jhana pertama, Jhana kedua, dan seterusnya. Kita bisa sekedar menyebutnya keheningan.

Faktor berikutnya adalah sukacita. Pada akhirnya, kita melepaskan pikiran awal dan perenungan ketika keheningan makin mendalam. Keadaan batin menjadi lebih halus dan murni. Vitakka dan Vicara secara relatif adalah kasar, dan mereka akan lenyap. Di sana yang tersisa hanya kegiuran, disertai sukacita dan kemanunggalan batin. Dan ketika keheningan mencapai kadar penuhnya, tidak akan ada apa pun—kegiuran dan sukacita pudar, dan batin kosong. Itulah konsentrasi penyerapan.

Kita tidak perlu berkuat atau berdiam di apa pun pengalaman ini. Mereka akan secara alami berlanjut dari tahapan satu ke berikutnya. Ini berarti batin menjadi semakin hening, dan obyeknya secara bertahap berkurang, sampai tidak ada apa pun selain kemanunggalan dan ketenangseimbangan batin. Ketika batin hening dan terpusat, hal ini bisa terjadi. Inilah kekuatan batin yang telah mencapai keheningan. Rintangan nafsu keinginan, kebencian, keraguan, kelembaman, dan cemas gelisah tidak akan ada. Meski mereka mungkin masih ada, tersembunyi dalam batin meditator, mereka tidak akan muncul pada saat ini.

Prinsip penting dalam meditasi adalah tidak ragu terhadap apa pun yang terjadi. Keraguan hanya akan menambah keruwetan. Jika batin terang dan awas, jangan ragukan itu. Itu adalah keadaan batin. Jika batin gelap dan lembam, jangan ragukan itu. Terus saja berlatih dengan tekun tanpa terperangkap dalam reaksi-reaksi terhadap keadaan-keadaan tersebut. Perhatikan dan sadari mereka, jangan memiliki keraguan mengenai mereka. Mereka hanyalah apa mereka adanya.

Tatkala Anda melakukan latihan, keadaan-keadaan ini adalah segala sesuatu yang Anda temui ketika Anda melaju. Perhatikan mereka dengan kesadaran, dan teruslah lepaskan. Entah batin gelap atau terang, jangan menetap pada kondisi-kondisi ini. Teruslah berjalan atau duduk, dan terus perhatikan apa yang terjadi, tanpa terikat atau tergila-gila. Jangan buat diri Anda sendiri menderita karena kondisi batin ini. Kadang batin akan bersukacita. Kadang batin akan penuh kesedihan. Bisa ada suka atau duka. Bisa ada rintangan. Alih-alih merasa ragu, pahami bahwa mereka hanyalah kondisi-kondisi batin yang tidak tetap, dan bahwa apa pun yang muncul, datang karena matangnya musababnya. Pada saat ini, kondisi ini mewujud—itulah yang harus Anda sadari.

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)
Label: [MEDITASI](#)

Senin, 03 September 2012

[Petunjuk Meditasi Jalan, Duduk, dan Kegiatan Sehari-hari dalam Meditasi Vipassanā](#)



Meditasi jalan

Sebaiknya, latihan meditasi dimulai dengan meditasi jalan dahulu. Saat meditasi jalan, yang diperhatikan adalah gerakan kaki. Pertama-tama: berdirilah dengan tegak dan rileks (tidak tegang), kaki dibuka selebar pinggul (jangan rapat). Kepala jangan menunduk (bila tidak, akan cepat lelah), pandangan mata diarahkan ke lantai dengan jarak kurang lebih 2 meter. Jalan harus perlahan-lahan dengan jarak langkah maksimal 1 telapak kaki. Sebelum berjalan, sadariilah bahwa anda sedang berdiri, dengan mengatakan dalam hati (catat) 'berdiri, berdiri, berdiri.'

Berjalanlah bolak-balik (jangan acak) dengan jarak 2-3 meter. Misalnya jalan dari titik A ke titik B. Saat sampai di titik B, yogi harus menyadari bahwa ia sedang berdiri dan catat 'berdiri, berdiri, berdiri.' Kemudian, yogi berputar (180 derajat) untuk kembali berjalan ke titik A, sadari dan catat 'berputar, berputar, berputar,' dan diakhiri dengan 'berdiri, berdiri, berdiri.' Lanjutkan meditasi jalan kembali ke titik A, setelah sampai titik A, lakukan hal yang sama seperti keterangan saat yogi sampai di titik B.

Berjalan mulai dengan langkah kiri-kanan dan sadari setiap langkah yang anda lakukan (**1 pencatatan/langkah**). Saat melangkah dengan kaki kiri, **pastikan** anda **menyadari gerakan** kaki kiri anda yang sedang melangkah. Untuk memudahkan hal itu (agar pikiran tidak mengembara, melamun, atau memikirkan hal lain), maka katakan dalam hati (catat) 'kiri,' begitu juga saat anda melangkah dengan kaki kanan, lakukan +/- 10 menit. Tingkatkan perhatian pada gerakan kaki dengan memperhatikan gerakan mengangkat dan menurunkan kaki (**2 pencatatan/langkah**). Saat kaki diangkat, perhatikan gerakan mengangkat tsb. (telapak kakinya) dan catat 'angkat.' Ketika kaki diturunkan, perhatikan gerakan menurunkan kaki tsb. dan catat

'turun.' Lakukan hal ini sekitar 20 menit. Kemudian, lakukan gerakan dengan **3 pencatan/langkah** (angkat, dorong/maju, turun). Saat melakukan gerakan mengangkat kaki, perhatikan gerakannya dan catat 'angkat.' Begitu juga dengan gerakan mendorong dan menurunkan kaki, perhatikan gerakan masing-masing dan catat 'dorong/maju dan turun.' Lakukan pengamatan terhadap gerakan ini sekitar 30 menit.

Saat melakukan meditasi jalan, sebaiknya hanya memusatkan pikiran pada gerakan kaki, bukan yang lainnya (bentuk kaki, rasa panas, dingin, berat, ringan, dll). Hal ini disebabkan unsur angin adalah unsur yang paling dominan yang menyebabkan terjadinya gerakan. Dengan meningkatnya kemampuan konsentrasi, yogi dapat menambah pengamatan terhadap sensasi lainnya. Yogi juga tidak perlu peduli dengan hal lain seperti objek-objek yang berada di sekitar tempat meditasi yang terlihat, terdengar, tercium, dan tersentuh. Tetapi bila terjadi kontak dengan objek-objek tersebut dan merasa tertarik atau terganggu, maka yogi harus menyadari dan mencatat proses yang terjadi. Contoh: ketika yogi sedang memperhatikan gerakan kaki, yogi tertarik pada benda yang dilihatnya sehingga perhatiannya beralih ke benda tersebut. Maka, yogi harus berhenti berjalan, **sadari proses melihat tersebut** dan **catat** 'melihat...melihat,' begitu juga dengan mendengar, mencium, dan yang lainnya. Hal yang sama juga berlaku bila yogi berpikir, teringat sesuatu, semua hal yang datang melalui pintu pikiran, maka yogi harus menyadari proses tersebut dan mencatatnya 'berpikir,' 'ingat,' 'ingin,' dst.

Semua gangguan di atas harus diamati/diperhatikan sampai fenomena tersebut benar-benar hilang. Tetapi untuk yogi pemula, hal ini tentu akan sangat sulit. Sehingga, setelah menyadari hal yang terjadi dan mencatatnya beberapa kali, yogi dapat kembali ke objek utama. Saat meditasi jalan, objek utamanya adalah gerakan kaki, sedangkan saat meditasi duduk objek utamanya adalah gerakan kembang-kempis perut atau duduk sentuh, atau objek yang dominan lainnya. Untuk tahap yang lebih dalam, pengamatan gerakan kaki dapat ditingkatkan lagi menjadi:

* angkat, dorong, turun, sentuh, tekan (5 pencatatan/langkah)

* Dapat ditambah dengan memperhatikan dan mencatat keinginan sebelum tiap gerakan, kecuali pada 'sentuh.'

Meditasi duduk

Setelah melakukan meditasi jalan, saat menuju lokasi meditasi duduk dan bersiap-siap untuk duduk, semua kegiatan yang dilakukan harus diperhatikan dan dicatat dengan sebaik mungkin, usahakan agar konsentrasi jangan sampai terputus. Usahakan untuk melakukan meditasi duduk setidaknya 1 jam.

Untuk meditasi duduk, duduklah dengan tegak dan rileks. Kaki, sebaiknya diletakkan sejajar (tidak ditumpuk), kaki yang satu ditaruh di belakang kaki yang lainnya. Hal ini bertujuan agar beban yang diterima tiap kaki seimbang, sehingga tidak cepat sakit dan dapat melakukan meditasi duduk dengan nyaman dan lama.

Terdapat dua objek utama, yaitu gerakan kembang-kempis dan duduk-sentuh. Saat menarik napas, maka ada udara yang masuk, normalnya perut akan mengembang (kembang).

Saat menghembuskan napas, maka ada udara yang keluar, normalnya perut akan mengempis (kempis). Gerakan kembang-kempis inilah yang menjadi objek utama saat meditasi duduk. Bila yogi sulit merasakan gerakan tersebut, yogi bisa menaruh tangannya di perutnya. Bila telah dapat merasakannya dengan jelas, lepaskan tangan anda dan taruh kembali ke pangkuan anda.

Bila sangat sulit merasakan gerakan kembang-kempis, maka lakukan pengamatan duduk-sentuh. Yang dimaksud dengan 'duduk' adalah yogi menyadari sikap duduk yang tegak (bukan menyadari bentuk tubuh). Saat yogi duduk bersila, terdapat beberapa titik sentuh yang dapat diamati, misalnya sentuhan bokong, paha, mata kaki, dengan tempat duduk, atau sentuhan telapak tangan dengan punggung tangan atau paha, bisa juga sentuhan baju dengan anggota tubuh. Sensasi sentuhan di atas adalah yang dimaksud dengan 'sentuh.' Pada pengamatan duduk-sentuh sebaiknya menggunakan 2 titik sentuh, contoh: menggunakan titik sentuh di bokong kiri dan kanan, jadi pengamatannya menjadi 'duduk, sentuh, sentuh.'

Saat mengamati/memperhatikan gerakan mengembungnya dinding perut, ikuti dari awal sampai akhir dari gerakan proses mengembung tersebut, dan katakan dalam hati (catat) 'kembang.' Lakukan hal yang sama pada proses mengempisnya dinding perut. Saat melakukan pengamatan tersebut, mungkin ada objek lain yang lebih dominan seperti ingat teman, pekerjaan, janji, atau berpikir tentang suatu hal. Bisa juga karena adanya gangguan dari rasa sakit, suara berisik, dan yang lainnya. Bila hal-hal tersebut timbul, maka hal itu menjadi objek perhatian yogi. Bila yogi mengingat sesuatu, maka yogi harus menyadari bahwa ia sedang mengingat sesuatu dengan memperhatikan proses tersebut dan catat 'ingat, ingat, ingat.' Bila yogi berpikir, maka perhatikan proses tersebut dan catat 'pikir, pikir, pikir.' Bila yogi merasakan sakit di anggota tubuhnya, maka perhatikan rasa sakit tersebut dan catat 'sakit, sakit, sakit.' Usahakan perhatian yogi tetap tertuju pada objek tersebut sampai objek tersebut hilang, kemudian kembali ke objek utama atau objek yang paling dominan pada saat itu.

Setelah yogi duduk beberapa saat, mungkin yogi akan merasakan ketidaknyamanan. Bila hal ini terjadi, jangan langsung mengubah posisi duduk, yogi harus memperhatikan rasa tidak nyaman tersebut. Bila timbul rasa kesal atau marah akibat ketidaknyamanan tersebut, maka rasa kesal atau marah itulah yang menjadi objek dan harus diperhatikan serta di catat 'kesal, kesal, kesal.' Bila keinginan mengubah posisi semakin dominan, maka keinginan itu menjadi objek dari perhatian yogi. Bila rasa tidak nyaman tersebut sudah tidak dapat ditahan, apa boleh buat, yogi dapat mengubah posisi duduknya. Walaupun demikian, yogi tidak boleh melepaskan perhatiannya pada gerakan yang dilakukannya.

Pada awal latihan meditasi duduk, seperti juga pada saat latihan meditasi jalan, banyak sekali gangguan dalam menjalankan meditasi, seperti pikiran mengembara, gangguan suara dari luar, dll. Sangatlah sulit bagi yogi pemula untuk dapat memperhatikan gangguan tersebut sampai hal itu berlalu. Jadi, yang harus dilakukan yogi adalah perhatikan objek dominan tersebut (gangguan), bila tidak hilang setelah diperhatikan dan dicatat untuk beberapa saat, maka yogi dapat kembali ke objek utama. Dengan bertambahnya konsentrasi, gangguan akan semakin berkurang, dan walaupun hal itu timbul, maka ketika diamati oleh yogi, hal itu akan cepat berlalu.

Dalam keadaan seperti ini biasanya yogi dapat melihat pergerakan kembang-kempis lebih jelas. Saat ini, yogi harus meningkatkan perhatiannya pada ‘awal-tengah-akhir’ masing-masing dari proses mengembang dan mengempis, begitu juga dengan objek lainnya. Sifat alami dari gerakan kembang-kempis adalah bertahap-tahap. Dengan konsentrasi yg lebih dalam lagi, yogi melihat bahwa gerakan mengempis bukanlah hanya satu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahap. Semakin dalam konsentrasinya, maka akan semakin banyak tahapan-tahapan dari gerakan mengembang atau mengempis yg dapat yogi lihat/rasakan. Yogi harus memusatkan perhatiannya pada tiap tahapan tersebut, saat muncul dan berakhirnya.

Bersikaplah netral terhadap objek luar (5 objek indera: suara, bau, dll.), bila hal itu tidak mengganggu, maka yogi tidak perlu peduli dengan objek-objek tersebut dan tetap memperhatikan penuh pada objek utama. Chanmyay Sayadaw biasa menganjurkan para yoginya untuk memulai meditasi duduk dengan meditasi mettā (lihat di bawah). Bila meditasi duduk 1 jam, bisa lakukan 5-15 menit mettā. Bila hanya bisa melakukan meditasi 1 jam per hari, 15 menit meditasi jalan dan sisanya meditasi duduk.

Aktivitas Sehari-hari

Semua aktivitas/kegiatan di luar meditasi jalan dan duduk, disebut aktivitas sehari-hari. Contoh: namaskara, buku/tutup pintu, pergi ke kamar kecil, makan, minum, dsb. Semua aktivitas-aktivitas ini harus dilakukan secara perlahan dan dengan perhatian penuh.

Ada dua macam aktivitas sehari-hari.

Pertama, aktivitas umum (berhubungan dengan yogi lain), misalnya: mandi, mengantri saat mengambil makanan/minuman, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati secara garis besar (umum). Contoh: saat mandi, yogi hanya menyadari sedang mengguyur, menyabuni, menggosok, dsb.

Kedua, aktivitas pribadi, misalnya: saat makan, namaskara, pakai baju, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati dan dicatat secara detil. Contoh: saat makan, memperhatikan penuh dan catatlah setiap gerakan yang anda lakukan seteliti mungkin, mulai dari memilih makanan yang akan di sendok, mengambil sendok, mengumpulkan makanan yang akan disendok, menyendok, mengangkat sendok, membuka mulut, memasukkan makanan ke mulut, menutup mulut, meletakkan sendok, memejamkan mata, mengunyah, menelan, dst.

Semoga informasi ini dapat berguna dan membantu para yogi dalam memahami cara meditasi *vipassanā*. Bila ada yang kurang jelas silakan email atau telepon.

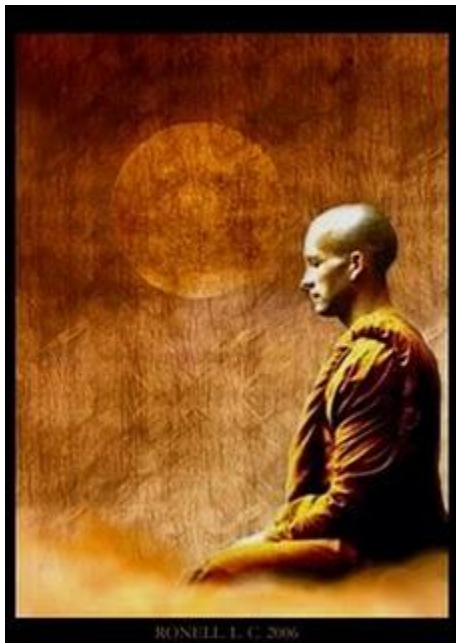
Salam mettā....

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S. Ini adalah petunjuk secara umum. Lamanya meditasi duduk dan jalan dapat disesuaikan dengan perkembangan pengetahuan pandangan terang yogi.

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)
Label: [MEDITASI](#)

[MEDITASI METTĀ \(MEDITASI CINTA KASIH\)](#)



Dari ceramah Dhamma Chanmyay Sayadaw
pada retreat meditasi vipassanā tanggal 2-3 Jan.2009
di Pusat Meditasi YASATI, Bacom, Cianjur, Jawa Barat, Indonesia
+ keterangan tambahan dari Sayadaw U Sobhita dan Sayadaw U Ñāṇa Ramsi

Mettā adalah suatu keadaan mental yang mengharapkan kedamaian dan kebahagiaan makhluk lain. Dalam bahasa Indonesia *mettā* diartikan sebagai cinta kasih. *Mettā* harus dikembangkan di dalam pikiran setiap orang. Kebanyakan orang mengatakan *mettā* adalah pemancaran cinta kasih. Yogi haruslah mempunyai pikiran yang penuh dengan cinta kasih sebelum dia dapat memancarkan *mettā*. *Mettā* ada dua jenis:

1. *Mettā* dengan objek yang spesifik (*odissa mettā*)
2. *Mettā* dengan objek yang umum (*anodissa mettā*)

Ketika yogi ingin mengembangkan spesifik *mettā*, yogi harus mengambil/menentukan objeknya berupa seorang atau sekelompok makhluk. Yang dimaksud dengan sekelompok

mahluk, contohnya keluarga, orang tua, teman-teman, kerabat, dsb. Bisa juga dikelompokkan berdasarkan wilayah. Misalnya seluruh mahluk di Jakarta atau bahkan di suatu negara tertentu. Kemudian, kita memusatkan pikiran kita ke objek tersebut dengan mengucapkan, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Sebagai contoh, kita mengambil objek spesifiknya adalah ibu kita. Maka, kita pusatkan pikiran kita kepada ibu kita dan ucapkan "Semoga ibu kita bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan," secara berulang-ulang.

Beberapa orang menyatakan bila mengembangkan *mettā*, anda harus dapat membayangkan/ memvisualisasikan orang yang dijadikan objek meditasi anda. Hal itu tidaklah perlu. Hal ini tidak disebutkan di dalam kitab suci. Kebanyakan orang tidak dapat melihat dewa ataupun brahma. Bila yogi harus memvisualisasikan dewa/brahma, bagaimana yogi dapat mengembangkan *mettā* kepada mereka. Jadi, yogi tidak perlu memvisualisasikan objek meditasi *mettā*-nya. Yang perlu dilakukan yogi adalah memusatkan pikirannya pada objek meditasi *mettā*-nya. Apakah yogi dapat memvisualisasikan atau tidak, tidak jadi persoalan.

Fokuskan pikiran ke objek meditasi, lalu katakan, "Semoga objek meditasi tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan. Untuk dapat merasakan cinta kasih di pikiran anda, dapat dibantu dengan merenungkan sifat-sifat atau kualitas yang baik dari objek yang anda pilih. Lalu katakan dalam hati, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Kemudian, dengan perlahan-lahan anda dapat merasakan perasaan cinta kasih terhadap objek tersebut.

Kadang kala, saat melakukan meditasi *mettā*, pikiran berkelana. Bila hal ini terjadi, anda tarik/ bawa kembali pikiran tersebut ke objek *mettā* anda. Kemudian, fokuskan kembali pikiran ke objek *mettā* anda (misalnya Ibu anda) dan katakan, "Semoga Ibu saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Dengan cara ini, secara perlahan-lahan anda akan dapat merasakan cinta kasih yang anda tujukan ke Ibu anda. Anda akan merasa bahagia, pikiran menjadi damai, tenang, dan murni. Dengan cara yang sama, anda dapat mengembangkan cinta kasih anda kepada objek spesifik yang lainnya. Sewaktu melakukan meditasi *mettā*, bila timbul rasa sakit, pegal, kaku, dsb., pada bagian anggota tubuh, anda dapat mengubah posisi duduk dan tetap memfokuskan pikiran anda pada pengembangan meditasi *mettā*.

Mettā dengan objek umum (semua mahluk) cocok dilatih saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari. Ketika anda ingin melakukan meditasi *mettā* jenis ini, anda tidak perlu menspesifikasikan objeknya. Objek anda adalah semua mahluk di alam semesta ini. Dengan cara yang sama dengan meditasi *mettā* yang spesifik, anda memfokuskan pikiran anda kepada semua mahluk dengan mengatakan, "Semoga semua mahluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Walaupun meditasi *mettā* anda difokuskan kepada semua mahluk, anda mungkin tidak dapat fokus kepada semua mahluk. Hal ini bukanlah masalah, yang penting adalah anda fokus ke semua mahluk semaksimal mungkin. Secara perlahan-lahan, anda akan merasakan cinta kasih anda terhadap semua mahluk. Dengan cara inilah meditasi *mettā* berkembang.

Ada tiga cara dalam melakukan meditasi *mettā*. Berjalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari. Saat melakukan meditasi duduk, cocok dengan *mettā* yang spesifik. Sedangkan, saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari cocok dengan *mettā* yang umum. Pada saat berjalan dan

melakukan kegiatan sehari-hari, anda tidak perlu fokus pada gerakan kaki ataupun semua kegiatan yang anda lakukan. Hanya fokus terhadap semua makhluk agar bahagia, sehat, dan bebas dari penderitaan.

Meditasi *mettā* dapat membuat yogi mencapai tingkat konsentrasi yang dalam. Sang Buddha menjelaskan 11 manfaat dari meditasi *mettā* di Aṅgutura Nikāya.

1. Dapat tidur dengan nyenyak
2. Bagun dengan perasaan segar
3. Bermimpi indah
4. Dicintai oleh semua orang
5. Dicintai oleh dewa dan brahma
6. Dilindungi oleh dewa
7. Tak dapat dicerai oleh racun, api, dan senjata
8. Mencapai konsentrasi yang tinggi
9. Wajahnya cerah, terang & bahagia/ceria
10. Meninggal dengan damai (tidak bingung)
11. Terlahir di alam brahma

Oleh karena itu, bila yogi tidak dapat tidur nyenyak, dianjurkan untuk melakukan *mettā* sebelum tidur. Ketika yogi berlatih menditasi cinta kasih, baik itu *mettā* yang umum maupun spesifik, pertama-tama yogi harus melakukan *mettā* kepada dirinya sendiri dengan mengatakan, "Semoga saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" berulang-ulang selama kurang lebih 5 menit.

Dalam *visuddhi magga* dikatakan, yogi harus mengembangkan *mettā* ke dirinya sendiri terlebih dahulu. Sehingga, dia mempunyai rasa simpati ke makhluk lain untuk bahagia dan damai. Oleh karena itu, yogi perlu mengembangkan *mettā* untuk dirinya kurang lebih 5 menit, baru melakukannya kepada orang lain. *Visuddhi magga* juga menjelaskan tentang *mettā* yang spesifik. Ketika yogi melatih *mettā* yang spesifik, yogi harus memilih/menentukan seseorang atau sekelompok orang sebagai objeknya. Setelah yogi dapat mengembangkan *mettā* ke dirinya, dia tidak boleh mengembangkan ke orang yang dicintainya sebagai objek yang pertama. Hal ini dikarenakan, yogi dapat berpikir tentang masalah/kesulitan orang yang dicintainya. Bila yogi merasa cemas/khawatir tentang orang yang dicintainya, dia tidak dapat mengembangkan *mettā* di pikirannya. Tetapi bila latihannya telah mahir, pada saat itu yogi dapat mengembangkan ke orang yang dicintainya dan dapat merasakan cinta kasihnya pada orang tersebut.

Dengan cara yang sama, yogi tidak boleh mengambil orang yang netral sebagai objek pertamanya. Orang yang netral di sini maksudnya, yogi tidak mencintai ataupun membencinya, hanya sekedar kenal. Dikarenakan hal ini, yogi akan kesulitan untuk merasakan cinta kasihnya kepada objek tersebut. Sehingga, tidak boleh digunakan sebagai objek pertama. Yogi juga tidak boleh melakukan meditasi *mettā* dengan memilih musuh sebagai objek spesifik yang pertamanya. Yogi tidak akan dapat merasakan *mettā*-nya, sebaliknya yang berkembang adalah kebenciannya, yang disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang dilakukan objek tersebut. Oleh karena itu, musuh tidak boleh dijadikan objek spesifik *mettā* yang pertama. Tetapi, saat yogi telah mahir dalam meditasi *mettā*, dia dapat mengembangkan cinta kasihnya kepada objek tersebut.

Dalam *visuddhi magga* juga dikatakan, lawan jenis tidak dianjurkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā* (pria >< wanita). Jika yogi mengembangkan *mettā*-nya ke lawan jenis, dia mungkin mendapatkan keadaan mental yang tidak diinginkan, seperti nafsu birahi. Oleh karena itu, lawan jenis tidak dibolehkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā*. Di *visuddhi magga* diceritakan sebuah kisah dari Sri Lanka.

Pada jaman dahulu kala sekitar abad 8 atau 9, di Sri Lanka, ada seorang kepala keluarga yang ingin berlatih meditasi *mettā*. Dia bertanya kepada seorang bhikkhu yang sedang ber-*pindapāta* (mengumpulkan dana makanan). "Bhikkhu saya ingin berlatih meditasi *mettā*, siapa yang harus saya gunakan sebagai objek?" Bhikkhu tersebut mengatakan untuk mengembangkan *mettā* pada orang yang paling dicintainya. Malam harinya, saat dia ingin berlatih meditasi *mettā* dia mencari orang yang paling dicintainya dan mendapatkan isterinya sebagai orang yang paling dicintainya. Kemudian, dia mengembangkan cinta kasihnya kepada isterinya dengan mengucapkan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Untuk merasakan cinta kasihnya, dia merenungkan sifat-sifat baik isterinya. Saat itu, perlahan-lahan, dipikirkannya timbul keadaan mental yang tidak dia inginkan (nafsu birahi). Lalu, ia pergi ke kamar isterinya, tapi pintunya terkunci. Akhirnya, ia menjebol tembok kamar isterinya. Dikarenakan mengambil objek yang salah (yang dicintai dan merupakan lawan jenis), timbullah hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, objek yang dicintai dan merupakan lawan jenis, tidak boleh dijadikan objek meditasi.

Dalam *visuddhi magga* juga disebutkan tentang objek lain yang tidak dianjurkan, yaitu orang yang telah meninggal. Hal ini dikarenakan, bila yogi menggunakan orang yang telah meninggal sebagai objek meditasinya, konsentrasinya tidak dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, objek ini jangan digunakan sebagai objek spesifik *mettā*. Ketika seseorang meninggal, kita tidak tahu dia akan lahir di mana, mungkin di alam manusia, dewa, brahma, atau alam yang lainnya. Sehingga, sulit untuk mengembangkan *mettā* kepadanya. Tetapi walaupun kita tidak tahu dia terlahir di mana di dalam 31 alam kehidupan, saat kita mengembangkan *mettā* yang umum, "Semoga semua makhluk hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Orang yang telah meninggal tersebut termasuk dalam *mettā* yang umum ini.

Dalam *visuddhi magga* dinyatakan objek spesifik *mettā* yang baik yaitu orang yang baik dalam moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Misalnya, guru, orang tua, orang yang memberikan *sīla*, dan orang yang baik pada umumnya. Jadi, saat berlatih *mettā*, baik yang spesifik maupun yang umum, pertama-tama kembangkan *mettā* ke diri sendiri sekitar 5 menit. Diri kita dijadikan contoh agar dapat merasakan simpati kepada semua makhluk. Lalu, ambil objek spesifik *mettā* (guru/orang tua) dan katakan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Jika yogi tidak dapat merasakan cinta kasihnya pada objek yang digunakannya, yogi harus merenungkan sifat atau kualitas baik dari si objek. Kemudian, katakan lagi "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Secara perlahan-lahan yogi akan merasakan cinta kasihnya berkembang, mungkin yogi akan merasakan pikirannya damai, tenang, dan murni. Keadaan ini sangat bermanfaat bagi yogi. Bila hal ini tidak terjadi, maka yogi harus mengganti objek *mettā*-nya dengan objek spesifik yang lainnya.

Pengembangkan *mettā* yang umum dapat dilakukan dengan cara yang sama. Pertama-tama, kembangkanlah *mettā* kepada diri sendiri sekitar 5 menit, lalu kembangkan ke semua makhluk dengan mengatakan, "Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan."

Sayadaw berharap semua yogi dapat berlatih meditasi *mettā* dengan benar pada saat berlatih meditasi duduk, jalan, dan kegiatan sehari-hari. Dengan cara ini, anda dapat mengembangkan *mettā* dengan mahir. Semoga semuanya mengerti dengan benar bagaimana cara

mengembangkan meditasi *mettā* dan *vipassanā*, dan mencapai berhentinya penderitaan, nibbana. Sadhu...sadhu...sadhu.

Metta untuk semua makhluk,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S.

Chanmyay Sayadaw biasa memulai retret meditasi *vipassanā* dengan menginstruksikan yoginya untuk melakukan meditasi *mettā* selama 2-3 hari. Selain itu beliau juga menganjurkan yogi untuk melakukan meditasi *mettā* terlebih dahulu sekitar 15 menit sebelum setiap melakukan meditasi duduk *vipassanā*.

Untuk memudahkan pembaca, tulisan di atas tidak diterjemahkan sama persis dengan kata-kata yang diucapkan oleh Chanmyay Sayadaw. Walaupun begitu, penulis menjamin tidak ada isi ceramah yang disimpangkan.